

## Obsah

|  |     |
|--|-----|
| Úvod.....  | 7   |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 1 / <b>Modré zóny</b> .....            | 19  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 2 / <b>Pivovarské kvasnice</b> .....   | 25  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 3 / <b>Redukce kalorií</b> .....       | 33  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 4 / <b>Slepičí polévka</b> .....       | 41  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 5 / <b>Studená sprcha</b> .....        | 47  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 6 / <b>Detoxikace</b> .....            | 52  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 7 / <b>Jezte špínu</b> .....           | 61  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 8 / <b>Přátelé</b> .....               | 68  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 9 / <b>Česnek</b> .....                | 76  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 10 / <b>Vyhýbejte se bacilům</b> ..... | 82  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 11 / <b>Dobré geny</b> .....           | 90  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 12 / <b>Bylinné léky</b> .....         | 96  |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 13 / <b>Peroxid vodíku</b> .....       | 103 |

---

|  |     |
|--|-----|
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 14 / <b>Vzpírání</b> .....                           | 108 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 15 / <b>Zdřímnutí</b> .....                          | 115 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 16 / <b>Rovnováha kyselin a zásad</b> .....          | 123 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 17 / <b>Dieta založená na rostlinné stravě</b> ..... | 129 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 18 / <b>Pozitivní přístup</b> .....                  | 136 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 19 / <b>Probiotika</b> .....                         | 141 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 20 / <b>Běhání</b> .....                             | 151 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 21 / <b>Spiritualita</b> .....                       | 158 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 22 / <b>Život bez stressu</b> .....                  | 167 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 23 / <b>Strečink</b> .....                           | 174 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 24 / <b>Vitamín C</b> .....                          | 180 |
| TAJEMSTVÍ ČÍSLO 25 / <b>Jóga</b> .....                               | 187 |
| <b>Doslov</b> .....  | 193 |
| <b>Poděkování</b> .....  | 201 |