



Obsah

Kúra, která vám zlepší kondici i náladu

Jednoduchá cesta k dobrému pocitu

Ani dieta, ani trápení hladem

Fitness pro tělo i duši

Půst – starý jako lidstvo samo

Držení půstu dnes

Tělo se vyživuje zevnitř

Zdravotní výhra

Kosmetika zevnitř

Začátek cesty k normální hmotnosti

Malé postní know-how

Jak se drží půst?

Kdo smí držet půst?

Jak dlouho se postit?

Důležité je správné plánování: Tipy a triky

Držení půstu během všedních dní

Optimální: půst během dovolené

Jinak než je zvykem: jak se cítíte

Krize v důsledku půstu

4

5

5

6

6

6

7

9

9

9

10

10

11

11

12

12

12

14

17

Postní týden

Dobrý plán – polovina úspěchu

Příprava

Postní týden v přehledu

Jeden den na odlehčení

Uvolnění

Péče o krásu

18

19

19

20

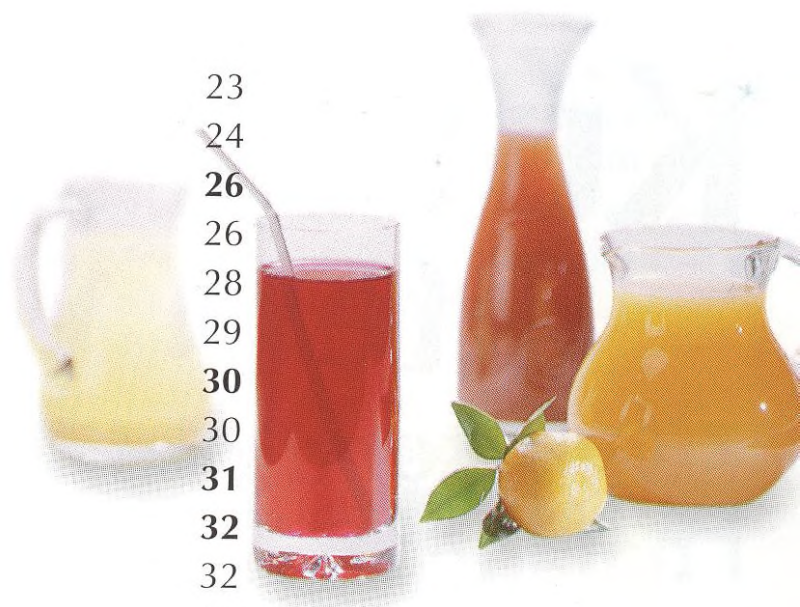
22

22

22



Málo jíst	23
Recepty na odlehčení	24
První postní den	26
Začínáme pročištěním střev	26
Dosyta pít, nikoliv jíst	28
Balzám pro duši	29
Druhý postní den	30
Jak se vám daří?	30
Třetí až pátý postní den	31
Co pít	32
Účinné čaje	32
Zeleninové a ovocné šťávy	33
Lahodné vývary k pití	34
Dva překlenovací dny	36



Správně jíst – správně žít 38

Štíhlí a fit napořád	39
Klid a pohyb	39
Péče o zdraví není složitá	40
Důležité je pít	40
Fitness and Beauty	41
Plnohodnotná strava – recepty	42
Ke snídani	42
Malé přesnídávky	42
Hodně zeleniny	43
Maso a plody moře	44
Sladké zákusky	45
Rejstřík	46

