

OBSAH

<i>Příběh jedné Natalie</i>	5
<i>Jsme to, co jíme</i>	14
<i>Není lehké být makrobiotikem!</i>	18
<i>Makrobiotika, nebo život.</i>	20
<i>I inteligence je určována stravou!</i>	24
<i>Vyhodte ji z kola ven</i>	29
<i>Probuzení šestého smyslu</i>	33
<i>Úskalí makrobiotiky</i>	38
<i>Makrobiotická pyramida</i>	51
<i>Ukázky makrobiotického menu.</i>	52
<i>Základ filozofie jin a jang</i>	54
<i>Příklady jin a jang potravin</i>	56
<i>Makrobiotický slovníček.</i>	57