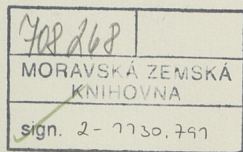


Obsah



Strana 5

Krásný víkend!

Štíhlá a fit po celý rok	6
Dvanáct víkendů pro vás	6
Wellness program na bázi očistné kúry	7
Očistná kúra je mnohem víc než dieta	9



Strana 13

Jarní probuzení

Březen: Pryč s tuky	14
Jídlo pro štíhlou linii	14
Jogging a jízda na kolečkových bruslích – efektivní pohyb	18
Duben: Výživa pro krásnou pleť	20
Rovnováha mezi kyselinami a zásadami	20
Svlékněte se z kůže, prosím!	24
Květen: Májová pohoda s rýží a jógou	26
Rýže – malá zrnka, velké účinky	26
Powerjóga vám dodá elán	30



Strana **33**

Letní svěžest

Červen: Víkend ve znamení	
nízkotučné stravy	34
Zaostřeno na tuky	34
Jemné posilování – akvajogging	38

Červenec: Dělená strava	
a slunce pro tělo i duši	40
Požitek s dělenou stravou	40
Pocta slunci	44

Srpen: Svěží ovoce a zelenina	
pro skvělou kondici	46
Lehká letní kuchyně	46
Hravě hubnout	51

Strana **53**

Zářivá paleta podzimu

Září: Správná výživa pro mozek	54
Dokonalá strava pro silné	
nervy a jasnou mysl	54
Myslete štithle!	58

Říjen: Zdraví i krása	
z rostlinné říše	60
Ochránci zdraví	60
Čistá přírodní kosmetika	64

Listopad: Ve znamení	
princípů jin a jang	66
Výživa podle pěti elementů	66
Harmonie dechu	70

Strana **73**

Zimní klid

Prosinec: Víkend pro požítkaře	74
Kulinární slasti pro všechny	
smysly	74
Probuďte své smysly!	78

Leden: Víkend s ájurvédou	80
Očistná kúra podle typu	
osobnosti	80
Ájurvédské olejové masáže	84

Únor: Dejte vale jarní únavě!	86
Středomořská dieta	86
Feng-šuej: Uklidte si!	90

Rejstříky	92
Rejstřík pokrmů	92
Věcný rejstřík	96