

Obsah

Úvod	5
Slovo překladaatele	7
ČÁST I	
Nutraceutika a starověké léčebné umění	9
Kapitola první: Co znamená nutraceutický?	11
Kapitola druhá: Starověké svědectví <i>Barevné diety</i>	15
Kapitola třetí: Co určuje vaši barvu?	22
Kapitola čtvrtá: Jaký jsem typ?	32
ČÁST II	
Potraviny a fytochemikálie: proč byste měli jíst své barvy	41
Kapitola pátá: Žluté potraviny	43
Kapitola šestá: Červené potraviny	58
Kapitola sedmá: Zelené potraviny	73
Kapitola osmá: Tmavé potraviny	85
Kapitola devátá: Bílé potraviny	106
Kapitola desátá: Byliny, koření, dochucovadla a nápoje	123
ČÁST III	
Potraviny pro vaši barvu. Jídelníček	135
Kapitola jedenáctá: Plán výživy <i>Barevné diety</i>	137
Kapitola dvanáctá: Plán výživy pro žlutý typ	145
Kapitola třináctá: Plán výživy pro červený typ	166
Kapitola čtrnáctá: Plán výživy pro zelený typ	186
Kapitola patnáctá: Nutriční plán pro kombinované typy	206

ČÁST IV

<i>Harmonizace barev</i>	227
Kapitola šestnáctá: Specifické příznaky pro vaši barvu	229
<i>Literatura</i>	251
<i>Poděkování</i>	263
<i>Rejstřík</i>	265
<i>O autorce</i>	271