

Obsah

Poděkování	7
Předmluva	9
Hlavně nebýt dokonalý	11
Nikdy nebýt sám	14
Sama sebou a se sebou	23
Máte svoje tělo ráda?	26
S přirozeným pohybem ke spokojené postavě	32
JÍDLO – dobrý sluha, zlý pán	37
Jak se k NĚMU chováte	43
Zamilujte si rituály i návyky	50
ZDRAVĚ i na cestách	57
V životě se vše děje, tak jak má, a v ten správný čas	64
Hledáte raději způsoby, nebo jsou vám milejší výmluvy?	71
Hýčkáte si svoje tělo? A co to okolo?	73
Vařte obvykle i neobvykle	78
FIT maminka	81
Najděte si skupinku stejně naladěných žen	93
ZDRAVĚ sebevědomá maminka	99
Žij zdravě s Hankou a homeopatie	108
Jak a PROČ jsem začala důvěřovat homeopatii?	112
Být dobrým příkladem aneb naše příští generace	122
Příroda kolem mi není lhostejná	136
Pouze vy rozhodujete o tom, jak bude vaše tělo vypadat	142