



Obsah

Úvod	7
1. Zjištění tělesného typu	12
2. Žít v souzvuku se svým tělesným typem	23
3. Udržování silného imunitního systému	43
4. Dobré jídlo, dobrý pocit	60
5. Oceňujeme své tělo	92
6. Rozvíjíme klidnou mysl	109
7. Spojení s duchem	120
8. Nalézáme svou cestu	134
9. Dopřáváme si každodenně kvalitní čas	158
10. Léčivá síla rostlin	168
11. Tajemství věčného mládí	183
Závěr	205
 <i>Příloha č. 1</i>	 208
<i>Příloha č. 2</i>	213
<i>Příloha č. 3</i>	232
<i>Slovníček pojmů</i>	238
<i>Doporučená literatura</i>	240
<i>Citované prameny</i>	242