

Obsah

<i>Autorova poznámka</i>	
<i>Úvod – srdce a duše</i>	9
<i>Kniha potřebná pro zachování zdraví</i>	
<i>MUDr. Bohumil Ždichynec</i>	15

ČÁST I: OTEVŘETE SVÉ SRDCE

1. „Proč neděláte něco konvenčnějšího?“	19
2. „Může být něco větší srabárna?“	41
3. „Ano, to je pravda, ale co je <i>příčina</i> ?“	57
4. Změny životního stylu bohatých a slavných	95
5. „Oddělit zrna od plev“	117
6. „Citlivá pojistka“	131

ČÁST II: PROGRAM OTEVŘETE SVÉ SRDCE

Úvod do programu Otevřete své srdce	145
7. Otevření srdce pocitům a vnitřnímu míru	151
8. Otevření srdce druhým	209
9. Otevření srdce vyššímu já	239
10. Léčebná a preventivní dieta	263
11. Jak přestat kouřit	317
12. Jak cvičit	335

ČÁST III: OTEVŘETE SVÉ SRDCE – RECEPTY

Úvod k receptům	363
Třítýdení jídelníček	400
Saláty, dressinky, koření a předkrmy	408
Zeleninové přesnídávky	441
Obiloviny z luštěniny	457
Těstoviny	476
Polévky	486
Vydatná zeleninová jídla	507
Pokrmy z tofu	523
Chleby a pizzy	535
Snídaně	545
Deserty	550
<i>Epilog</i>	567
<i>Analýza výživné hodnoty běžných potravin</i> ..	575