

# OBSAH

|   |            |
|---|------------|
| <b>O knize</b>                              | <b>6</b>   |
| <b>Rozhodni se být zdrav</b>                | <b>7</b>   |
| <b>I. část: Pozvánka ke zdravému životu</b> | <b>10</b>  |
| <b>II. část: Paleta příběhů a informací</b> | <b>122</b> |
| Šárka Vojáčková                             | 132        |
| Jan Bílý                                    | 146        |
| Pavla Pavlišťová                            | 152        |
| Jana Čistěcká                               | 160        |
| Jitka Ševčíková                             | 170        |
| Hynek Medřický                              | 176        |
| Pavel Špatenka                              | 182        |
| Jan Čepelka                                 | 188        |
| Vladimir Münz                               | 196        |
| Daneš Koťátko                               | 204        |
| Lenka Ptáčnicková                           | 212        |
| <b>III. část: Bonus aneb něco navíc</b>     | <b>222</b> |
| Bruce Lipton                                | 226        |
| Jan Rak                                     | 236        |
| <b>Moje desatero odolnosti na každý den</b> | <b>244</b> |
| <b>Pozvánka do klubu</b>                    | <b>246</b> |
| <b>O autorech</b>                           | <b>247</b> |