

# Obsah



<b>1. KAPITOLA</b>	Proč se stát vegetariánem?	9
<b>2. KAPITOLA</b>	Strava, energie a životní síla	33
<b>3. KAPITOLA</b>	Přechod na vegetariánskou stravu	53
<b>4. KAPITOLA</b>	Mýty o vegetariánství a skutečná pravda	69
<b>5. KAPITOLA</b>	Zdravé stravování	85
<i>Příloha A</i>	Optimální příjem vitamínů a minerálů	125
<i>Příloha B</i>	Péče o Zemi	129
Zdroje		135
Použitá literatura		140
O autorkách		142