

Úvod

6

Jak jsem se k propagaci
zdraví dostala

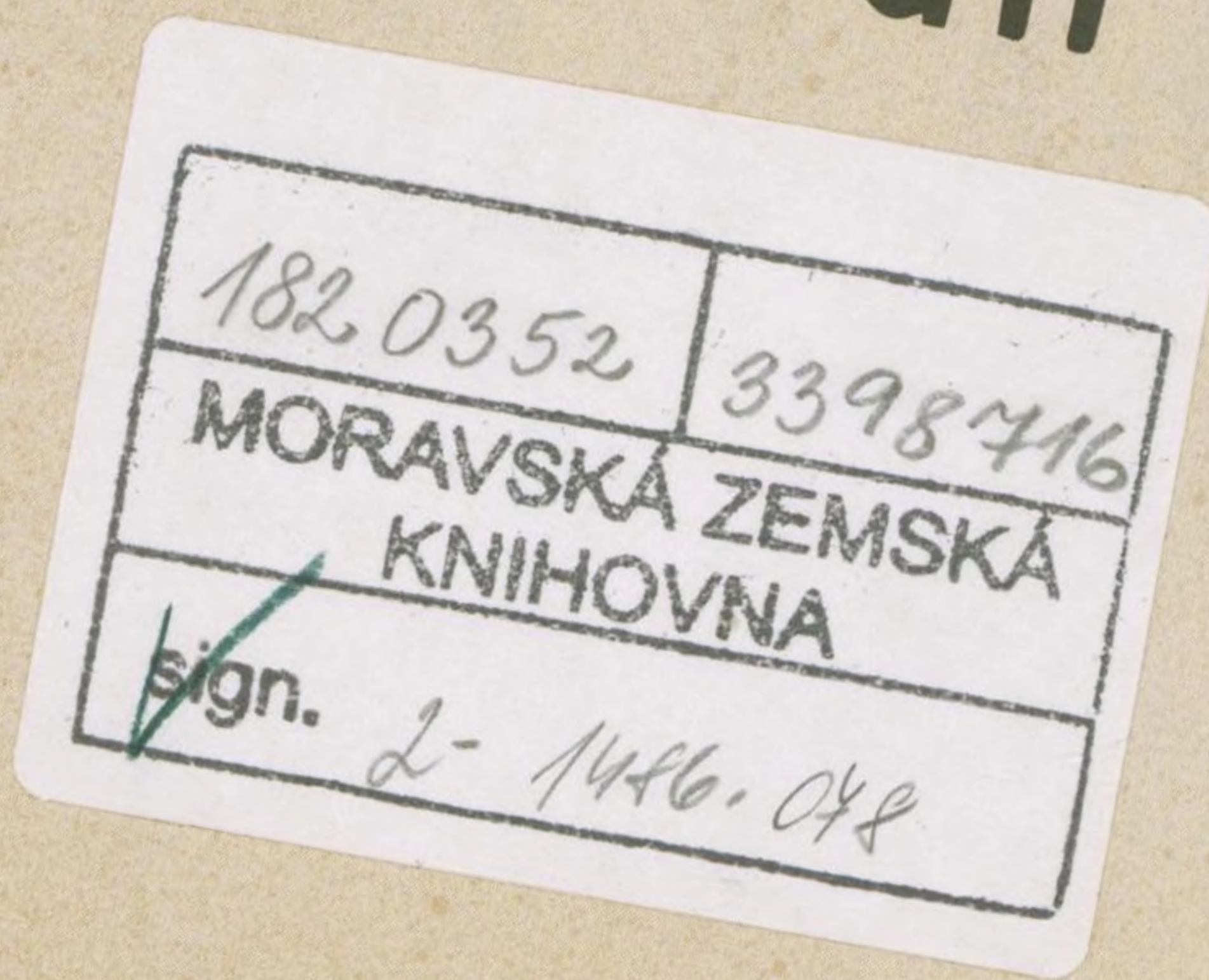


30

1 Jídlo

Jezte skutečné
potravin

Obsah



322

Na závěr

nejlepší otázky

2 Nápoje

Pijte vodu

154



3 Pohyb

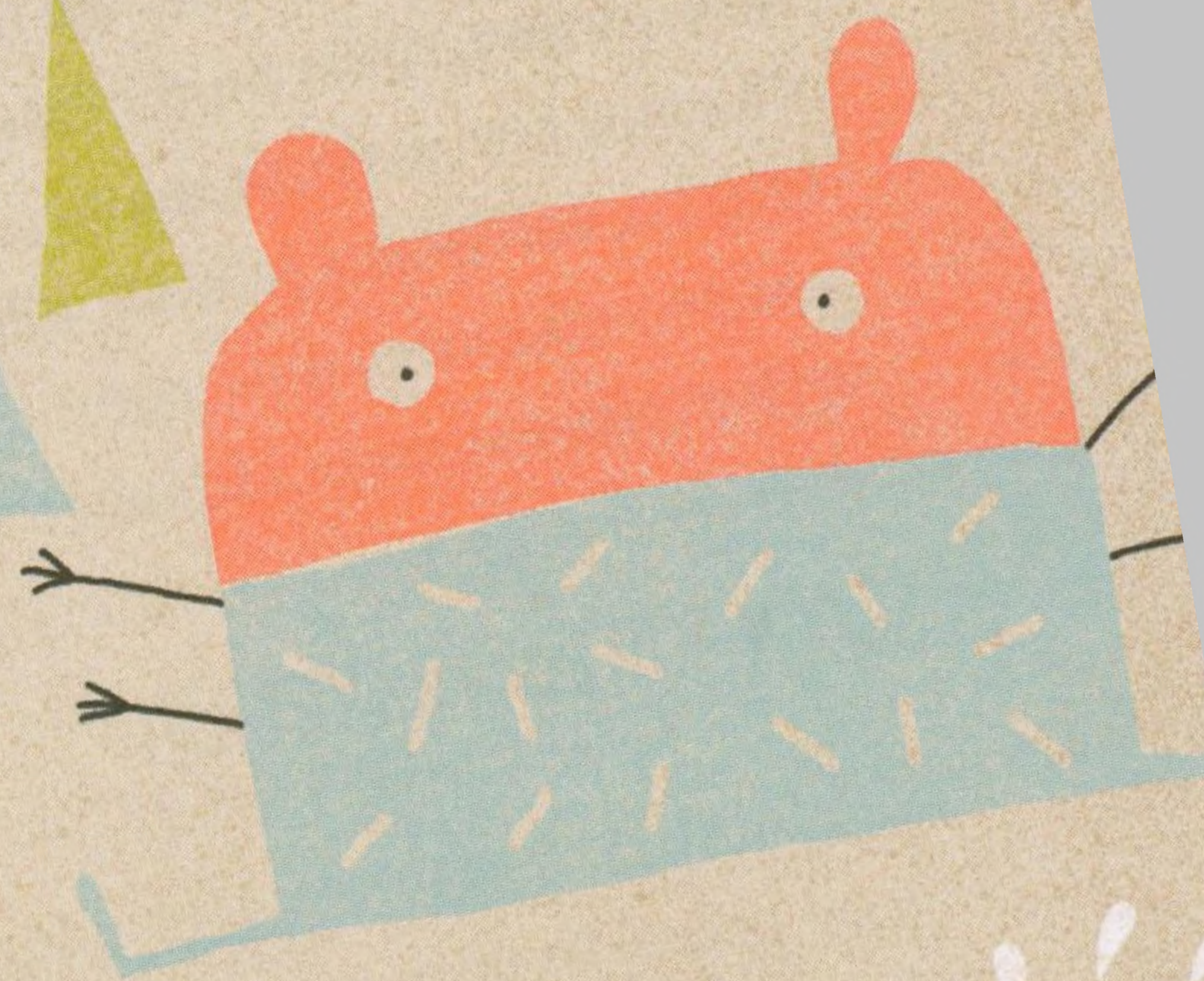
Hýbejte se celý den

174

188

4 Prostředí

Dbejte na prostředí



5 Práce

Dělejte, co vás baví

202

6 Prevence

Pečujte o sebe

224

8 Krása

Hýčkejte se

312

242

7 Terapie

Převzmete zodpovědnost
za své zdraví

