

OBSAH

Předmluva	11
KAPITOLA 1	
<i>Tlustá čára</i>	18
KAPITOLA 2	
<i>Chlorové sry</i>	31
KAPITOLA 3	
<i>Univerzitní proudy: nebezpečné vody, dobrá zábava a kalifornský klídek</i>	45
KAPITOLA 4	
<i>Od závislosti na vodě k jiným závislostem</i>	57
KAPITOLA 5	
<i>Bílé písky a Red Stripe; dopad na dno v ráji</i>	70
KAPITOLA 6	
<i>Na světlo</i>	84
KAPITOLA 7	
<i>Moje tajná zbraň: síla rostlin</i>	96
KAPITOLA 8	
<i>Trénink jako život</i>	106
KAPITOLA 9	
<i>Aloha, kokua a ohana ultramanu</i>	131
KAPITOLA 10	
<i>EPIC 5: chyby začátečníka, duchové kahuna a opilý anděl v jeskyni bolesti na skutečné Havaji</i>	143
Závěr	196

PŘÍLOHA I

Základy rostlinné diety

197

PŘÍLOHA II

Jeden den s dietou síly rostlin

227

PŘÍLOHA III

Prameny

298

Poděkování

247