OBSAH

Slova uznání 9
Předmluva 13
Úvod 15
Prolog 17

MYSL
Každodenní afirmace 29
Postoj vděčnosti 36
Meditace a vizualizace 44
Síla podvědomí 54
Nechte některé věcí být 62
Vaše vibrace a vaše smečka 70
Jste dostatečně dobří 78

TĚLO
Bojujte s ohněm zánětů 89
Uzdravte svoje střeva 102
Snižte svoji toxickou zátěž 112
Snižte množství cukru ve stravě 126
Čisté stravování zjednodušeně 138
Správná příprava 152
Cviky k rychlému spalování –
hiit trénink prováděný doma 167

ZÁZRAK
Epilog 189

Odkazy 193
Poděkování 212
O autorce 214