

4	Cíle a předsevzetí Jak je napláňovat a dostát jim	26	Sauna Posilující relax
6	Štěstí Hledání zlatého středu	32	Bylinky pro optimismus a posílení nervové soustavy
12	Dokonalý talíř Jídlem k vitalitě a duševní rovnováze	42	Vitamin D Klíčový hormon proti nemocem
18	Doplňky stravy a biorytmy	46	Nebát se života Obrana proti přehnanému strachu a panice
24	Sladké snění Vyspěte se z problémů		