

OBSAH

■	PODĚKOVÁNÍ	11
■	ÚVOD	13
■	KAPITOLA 1 Dobře se rozhodovat	15
■	KAPITOLA 2 Smrtelné nemoci 21. století	23
■	KAPITOLA 3 Cukrovka 2. typu, obezita a Alzheimerova choroba	35
■	KAPITOLA 4 Starodávná tajemství zdraví odhalena	51
■	KAPITOLA 5 Přírodní cesty ke zdraví	57
■	KAPITOLA 6 Voda: Přípitek na zdraví	69
■	KAPITOLA 7 Voda: Přínosy hydroterapie	81
■	KAPITOLA 8 Cvičení: Pohybem k životu	93
■	KAPITOLA 9 Láska: Objevit pravou radost	103
■	KAPITOLA 10 Životní styl: Jak si prodloužit život	117
■	KAPITOLA 11 Výživa: Jídlo jako zdroj síly	131
■	KAPITOLA 12 Životní prostředí: Vzduch, okolí a příroda	159
■	KAPITOLA 13 Sluneční světlo: Vitamín pozvedající ducha	171
■	KAPITOLA 14 Občerstvující odpočinek	181