

Obsah

Úvod	6
Více energie díky životní rovnováze	7
Vitalita zvyšuje kvalitu života	7
Jak to vypadá s vaší vitalitou?	11
Konkrétní cíle, kterými své sny uskutečníte	14
Více vitality získáme vyladěním celého těla	16
Správná cesta k vysněné postavě	16
Vyladění práce střev	18
Střevo – centrum všeho dění	19
Až do konečků vlasů	19
Překladiště toho nejlepšího	20
Správná péče o střeva	25
Výživné látky pro silné střevo	25
Obnova imunitního systému po léčbě antibiotiky	30
Perfektní trénink fyzické kondice na míru	33
Příliš mnoho dobrého?	33
Chůze pro imunitní systém	35
Náš imunitní systém	36
Střevo – nejlepší hráč imunitní obrany	38
Jak vyladíte váš imunitní systém	39
Regenerace střeva	43
Přirozené blokátory zánětů	44
Vyladění látkové výměny	48
Látková výměna, klíč k vysněné postavě	49



Rozhýbejte se!	53
Trénink látkové výměny tuků	54
Celková terapie	55
Výživné látky efektivně vylad'ují látkovou výměnu	56
Vitamínové kapsle pro látkovou výměnu?	56
Vitamín B aktivuje látkovou výměnu	58
Hořčík aktivuje pochody v našem těle	61
Vápník zabíjí tuky	63
Zinek je důležitý pro hormony	65
Selen zvyšuje bazální metabolismus	66
Chrórn přináší energii	68
Bór ovlivňuje hladinu hormonů v těle	70
Divoce rostoucí bylinky a koření – nově objevené tajemné síly	71
Čaj, káva, cigarety – oblíbené pochutiny rozdílně posuzované	72
Vyladění vazivové tkáně	74
Vazivová tkáň drží pohromadě to, co k sobě patří	75
Dopřejte zádům dostatek pohybu	76
Cílevědomé doplňování stravy působí zázraky	77
Kyselina křemičitá – šéf v transformovně	77
Pohyb je nezbytný	85
Elastáza – ničivý enzym	85
Vyladění výživy	90
Kultura stolování pro větší požitok z jídla	91
„Jak“ dělá ten rozdíl	91
Pevně stanovené doby jídla – pro a proti	92
Jídelní návyky – otázka vlastní disciplíny	93
Více energie získáme správnou volbou	98
Využijte sílu sacharidů	98
Naplánujte si dobu svých jídel	99
Zásobování bílkovinami	100
Železo zajišťuje kyslík	101
Klíčky, umocněná síla obilí	105



Tuky – kvalita místo kvantity	109
Učte se rozlišovat tuky	110
Pití je otázkou zvyku	113
Záleží na výběru	113
Platí, že nápoje obsahující kofein odvodňují?	114
Jak vypijete hravě 3 litry	116
Dodatek	118
Samotné vědění nestačí – záleží na motivaci!	119
RPM akce	119
Jak vypočítat svůj kruh vitality	122
Dotazník ke kruhu vitality	124
Týdenní plány s podrobným jídelníčkem	135
Základní plán na čtyři týdny	136
Pro zdraví střeva	140
Rozhýbání látkové výměny (zhubnutí)	144
Pro zdravou vazivovou tkáň	148
Při artróze	152
Rejstřík	156