

Obsah

Úvod	11
1 Radikální změna stravování	21
2 Převzetí odpovědnosti za své zdraví	45
3 Naslouchání intuici	67
4 Užívání bylin a doplňků stravy	90
5 Uvolnění potlačených emocí	111
6 Posilování pozitivních emocí	134
7 Přijetí podpory od druhých	155
8 Prohloubení spirituality	173
9 Mít proč žít	201
Závěr	218
Poděkování	224
Další četba	227
Poznámky	230
O autorce	246