

OBSAH

6 Předmluva

PRAKTIKOVÁNÍ JÓGY

- 8 Praktikování jógy pro váš typ
- 10 Praktikování jógy a stravování
- 12 Rozhovor s Urvasi Leone
- 14 Jóga jídla
- 16 Energetický typ
- 20 Doporučení pro cvičení jógy
- 24 Klidný typ
- 28 Doporučení pro cvičení jógy
- 30 Zakončete den jógou
- 32 Pránajáma a meditace
- 36 Role koření

RECEPTY

- 44 RECEPTY PRO ENERGETICKÝ TYP
- 46 Moc snídaně a nápojů
- 50 Pomazánky a dipy
- 54 Polévky a dušená masa
- 58 Saláty a předkrmy
- 60 Saláty a raitas
- 62 Vegetarián
- 70 S masem a rybami
- 76 Dezerty
- 80 Obloha

82 RECEPTY PRO KLIDNÝ TYP

- 84 Snídaně a nápoje
- 88 Pomazánky a dipy
- 92 Polévky
- 94 Saláty a předkrmy
- 100 Saláty a raita
- 102 Vegetariánské
- 108 S masem a rybami
- 114 Dezerty
- 118 Obloha

120 RECEPTY NA MEDITACI

- 122 Snídaně
- 124 Pro vegetariány
- 128 Dezerty

UŽITEČNÉ TIPY

- 130 Jak zařadit jogínskou stravu do běžného dne?
- 132 Přísady a jogínské potřeby
- 133 Glosář
- 138 Seznam receptů