

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Вступление</i>	8
Как устроена эта книга	12

Часть I

О чем рассказывают чакры?

Глава 1. Все о чакрах — вашем внутреннем «я»	16
Пищевое поведение разных чакровых типов	17
Примеры: как питаются разные чакровые типы?	22
Почему наша система работает?	23
Почему одна из чакр сильнее остальных?	25
Примечание	27
Чакровые типы	27
Система двенадцати чакр	30
Глава 2. Определите свой чакровый тип. Пройдите тест!	33
Тест: ваши самые сильные чакры	33
Определение порядка чакр	41
Подведение итогов	43
Если у вас сильная восьмая чакра и другие особые случаи	43
Выбор чакрового типа	45
Чакровые типы	46

Часть II

Чакровые типы — ваша неповторимая сущность

Структура глав, посвященных чакровым типам	56
Глава 3. Практические советы по выбору продуктов питания для всех чакровых типов	58
От каких продуктов лучше отказаться и почему нас на что-то тянет	58

Белки	59
Жиры	60
Углеводы	63
Овощи и фрукты	66
Молочные продукты: за и против	68
Энергетика разных продуктов	69
Вперед к своему типу	74
Глава 4. Манифестор	75
Личные качества Манифестора	76
Продукты питания и пищевые добавки для Манифесторов	82
Печеночный паштет для Манифесторов	87
Полезные советы по питанию	95
Дополнительные материалы — не только еда	97
Глава 5. Творец	104
Личные качества Творца	105
Продукты питания и пищевые добавки для Творцов	114
Яичные маффины	119
Десерт из какао	121
Полезные советы по питанию	125
Дополнительные материалы — не только еда	127
Глава 6. Мыслитель	134
Личные качества Мыслителя	135
Продукты питания и пищевые добавки для Мыслителей	143
Полезные советы по питанию	155
Дополнительные материалы — не только еда	157
Глава 7. Посредник	163
Личные качества Посредника	164
Продукты питания и пищевые добавки для Посредников	169
Салат с креветками	176
Полезные советы по питанию	183
Дополнительные материалы — не только еда	184
Глава 8. Коммуникатор	191
Личные качества Коммуникатора	192
Продукты питания и пищевые добавки для Коммуникаторов	199

Полезные советы по питанию	210
Дополнительные материалы — не только еда	212
Глава 9. Визуализатор	218
Личные качества Визуализатора	219
Продукты питания и пищевые добавки для Визуализаторов	225
Масло гхи	231
Зеленый смузи для гипофиза	232
Полезные советы по питанию	238
Дополнительные материалы — не только еда	239
Глава 10. Спиритуалист	246
Личные качества Спиритуалиста	247
Продукты питания и пищевые добавки для Спиритуалистов	252
Очиститель шишковидной железы	261
Полезные советы по питанию	264
Дополнительные материалы — не только еда	265
Глава 11. Мистик	271
Личные качества Мистика	272
Продукты питания и пищевые добавки для Мистиков	279
Салат из пурпурной цветной капусты	284
Мистические желания и заменители	287
Полезные советы по питанию	288
Дополнительные материалы — не только еда	290
Глава 12. Гармонизатор	298
Личные качества Гармонизатора	299
Продукты питания и пищевые добавки для Гармонизаторов	305
Пряные орехи	308
Спаржа с сыром (или другие овощи)	311
Детокс-смузи «Дыхание ветерка»	311
Мороженое из арахисового масла с бананом без молока	313
Полезные советы по питанию	315
Дополнительные материалы — не только еда	317
Глава 13. Натуралист	324
Личные качества Натуралиста	325
Древо Жизни: ваша история	327

СОДЕРЖАНИЕ

Продукты питания и пищевые добавки для Натуралистов	333
Рецепт смузи, укрепляющего кости	338
Полезные советы по питанию	344
Дополнительные материалы — не только еда	346
Глава 14. Командующий	352
Личные качества Командующего	353
Продукты питания и пищевые добавки для Командующих	359
Костный бульон для крепких костей	362
Полезные советы по питанию	369
Дополнительные материалы — не только еда	370
Глава 15. Двенадцатая чakra	377
Какова ваша двенадцатая чakra?	378
Использование дара двенадцатой чакры при выборе продуктов	381

Часть III

Составление карты чакр

Глава 16. Создание личной программы	384
Разрешите себе быть собой: как ваш тип создает планы	385
Создание вашей карты чакрового типа	390
Чакры, которые желательно поддержать	393
Еженедельные чакровые таблицы	394
Все готово!	399
<i>Благодарности</i>	400
<i>Библиография</i>	403
<i>Об авторах</i>	415