



# Оглавление

Введение . . . . .	10
Глава 1. Душеполезная пища, или Витамины для души . . . . .	24
Глава 2. Вторичная пища, или Еда для счастливой жизни . . . . .	72
Глава 3. Суперфуды и супергормоны . .	116
Глава 4. Дыхание – жизнь . . . . .	142
Глава 5. Медитация как источник любви . . . . .	154
Глава 6. Любовь к движению . . . . .	170
Глава 7. О главном . . . . .	198

<b>Рецепты</b> . . . . .	<b>216</b>
Завтраки . . . . .	<b>218</b>
Салаты . . . . .	<b>228</b>
Супы . . . . .	<b>238</b>
Закуски . . . . .	<b>244</b>
Основные блюда . . . . .	<b>260</b>
Десерты . . . . .	<b>272</b>
Соусы . . . . .	<b>278</b>
<b>Предметный указатель</b> . . . . .	<b>281</b>
<b>Алфавитный указатель ингредиентов</b> . . . . .	<b>285</b>

