

Spis treści

Wstęp 6

Sila Księżyca 8

Księżyc i natura 8

Fazy Księżyca 9

Księżyc w znakach zodiaku 10

Cztery żywioły 10

Łatwo schudniesz z Księżycem 14

Zdrowa dieta doktora Hay'a 16

Moda na zdrową żywność 17

Dobra przyswajalność posiłków 18

Ulepszony plan odżywiania 20

Nieprawidłowe odżywianie i jego skutki 21

Wybór zdrowego pożywienia 24

Podstawy odżywiania 26

Plan zdrowej diety 27

Odchudzanie 30

Czy powinnam schudnąć? 30

Wskaźnik wagi ciała 31

Rady dla odchudzających się 33

Przepisy

Żywiol ognia 34

Księżyc w znaku Barana 37

Księżyc w znaku Lwa 44

Księżyc w znaku Strzelca 51

Żywiol ziemi 58

Księżyc w znaku Byka 61

Księżyc w znaku Panny 68

Księżyc w znaku Koziorożca 75

Żywiol powietrza 82

Księżyc w znaku Bliźniąt 85

Księżyc w znaku Wagi 92

Księżyc w znaku Wodnika 99

Żywiol wody 106

Księżyc w znaku Raka 109

Księżyc w znaku Skorpiona 116

Księżyc w znaku Ryb 123

Wskazówki do kalendarza księżycowego 130

Kalendarz księżycowy od roku 2004 do 2008 132

Wskazówki do przepisów 140

Spis przepisów według znaków zodiaku 142

Spis przepisów według rodzajów potraw 143