
















FÁZY MESAČA	STRAVA	SYMBOL
 Novolúnie	Najvhodnejší čas na začiatok akejkoľvek činnosti, optimálny aj na očistu organizmu pôstnym dňom	
 Prvý kosák	Začínate pozvoľna prijímať novú energiu, vhodná redukčná strava pre prechod na ľahkú stravu.	
 Prvá štvrt	Príliv veľkej energie, čas na vitamínové kúry, ktoré padnú na úžtok. Vhodná stredne ľahká strava	
 Dorastajúci	Priestor pre veľké činy. Ste v najlepšej kondícii. Čo si váš žalúdok zapýta, to mu dajte, neškodí vám.	
 Sln	Kritické obdobie, nehody, úrazy, samovraždy, zločiny. Doporučujeme diétny deň, menej stravy ako inokedy.	
 Dovajuci	Najlepšia fáza, vhodná na zbavenie sa balastu tela aj duše, čas na vydávanie energie, potreba jedena.	
 Posledná štvrt	Začíname potrebovať viac vnútornej energie, ale aj výdatnejšiu stravu.	
 Posledný kosák	Prorocký deň. Vaše telo potrebuje najviac energie. Môžete sa najesť dosýta, nepriberáte.	