

OBSAH

Předmluva Ariela Soffera, MD	10
Vzkaz od Marilyn Diamondové	12
Vzkaz od Dr. Rocka	19

Část první

DVA TIŠÍ ZABIJÁCI

<i>Kapitola 1</i>	Veřejný nepřítel číslo jedna: Nedostatek výživných látek	26
<i>Kapitola 2</i>	Veřejný nepřítel číslo dvě: Syndrom sedentární smrti	34

Část druhá

JAK ZABRÁNIT ONVL a SySS

<i>Kapitola 3</i>	Mládněte	42
<i>Kapitola 4</i>	Překvapivý vliv anabolismu na hormony	47
<i>Kapitola 5</i>	Izometrie	52
<i>Kapitola 6</i>	Izometrické cvičení	59
<i>Kapitola 7</i>	Nutriční výhoda	68
<i>Kapitola 8</i>	Sexy antioxidant	73
<i>Kapitola 9</i>	Nejzásadnější živina pro mládí	81
<i>Kapitola 10</i>	Vitaminy B-komplexu povzbuzují mozek	90
<i>Kapitola 11</i>	Nebezpečí nedostatku jódu	104
<i>Kapitola 12</i>	Zatmění slunce: Náš nedostatek vitaminu D	112

Část třetí

ANABOLICKÉ POTRAVINY

<i>Kapitola 13</i>	Nasycené tuky: Proč se tolik bojíte?	122
<i>Kapitola 14</i>	Protein: Nejzákladnější potravinu pro anabolismus	130
<i>Kapitola 15</i>	Překvapení! Nadbytek sacharidů způsobuje ONVL	139
<i>Kapitola 16</i>	Jak zabít draka jménem diabetes	144

Část čtvrtá

MÝTY, KTERÉ ZABÍJEJÍ

<i>Kapitola 17</i>	Proč je strach z cholesterolu nebezpečný pro vaše zdraví	154
<i>Kapitola 18</i>	Ani za miliardy dolarů se nepodařilo potvrdit cholesterol-lipidovou hypotézu	161
<i>Kapitola 19</i>	Slavná Framinghamova studie o srdci	170

Část pátá

VYŘAZENÍ CUKRU

<i>Kapitola 20</i>	Sladká zákeřnost	180
<i>Kapitola 21</i>	Národ glykace	186

Část šestá

POTRAVINY, KTERÉ VÁS UDRŽUJÍ MLADÉ PRO ŽIVOT

<i>Kapitola 22</i>	Vejce: Zlatý standard proteinů	194
<i>Kapitola 23</i>	Síla mléčných výrobků	198
<i>Kapitola 24</i>	Hovězí a další červená masa	202

Část sedmá

UVÁDĚNÍ NAŠEHO SYSTÉMU DO VAŠEHO ŽIVOTA

<i>Kapitola 25</i>	Nový způsob stravování	212
<i>Kapitola 26</i>	Nejlepší kuchyňské vybavení a zásoba potravin	227
<i>Kapitola 27</i>	Zdravé pokrmy z naší kuchyně	237
<i>Kapitola 28</i>	Izotonie	284
<i>Kapitola 29</i>	Sestava izotonického cvičení	291
Epilog		307
Informační zdroje		308
Poděkování		310
Rejstřík		312