

# OBSAH

Úvod	9
<b>AKO JEME NA ZÁPADE</b>	25
Hayleyina chladnička	26
Západný paradox	34
Naozaj vám to chutí?	42
<b>STRAVA V MODRÝCH ZÓNACH</b>	45
Sacharidy nie sú nepriatelia	46
Kľúčové rastliny	52
Mäso na dochutenie	57
Strukoviny pre život	69
Tekuté zlato	80
Ako je to s mliečnymi výrobkami?	86
Pridaný cukor	90
Nezvyčajná úloha vína	99
<b>STARÉ MÚDROSTI, NOVÁ VEDA</b>	105
Pôst a dlhovekosť	106
Zázračné kombinácie jedla	116
Prečo je počítanie kalórií strata času	117
Úplná absencia ultraspracovaných potravín	119
Spokojné črevá	128
Psychológia spoločného jedenia	135
Nutričná inteligencia	140
Jedlo v srdci zdravého životného štýlu	145
<b>PÄŤ KROKOV K ŠŤASTNEJŠIEMU STRAVOVANIU</b>	153
<b>RECEPTY</b>	171
Poznámky	244
Register	257