OBSAH

Úvod 5

Energeticky bohatá strava

Tvoření energie 8
Zásobárny energie 10
Krevní cukr 12
Udržování krevního cukru 14
Energie v živinách 16
Aktivní životní styl 18
Strava pro zdravé kosti 20
Jak zpomalit stárnutí 22
Energetická strava 24
Vzpružující látky 26

Výživa a zdravé srdce

Srdeční onemocnění 28
Tuky a srdce 30
Cukr a srdce 32
Sůl a srdce 34
Prevence 36
Vařme zdravě 38
Alkohol a srdce 40
Vhodné pokrmy 42



Dobré trávení

Trávicí ústrojí 46
Špatné trávení 48
Pálení žáhy a vředy 50
Dělená strava 52
Boj se zácpou 54
Dráždivý tračník 56
Vhodné potraviny 58
Játra a ledviny 60

Dieta a tělesná hmotnost

Normální tělesná váha 62
Úskalí redukčních diet 64
Více svalů, méně tuku 66
Ukládání tuku 68
Reakce na potraviny 70
Mám tento problém i já? 72
Hladina krevního cukru 74
Potravinové mýty 76
Trvalá tělesná hmotnost 78

Zvýšení imunity

Imunitní systém 82
Dieta a imunita 84
Příčiny rakoviny 86
Rakovina a dieta 88
Stravou proti rakovině 90
Ochrana proti infekci 92
Revmatický zánět kloubů 94
Podpora imunity 96



Nákupy a vaření

Nákup potravin 100
Kde nakupovat 102
Jak vařit bez tuku 104
Ochucování pokrmů 106
Jídelníček na každý den 108

Rejstřík a poděkování 112