

# 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

