

Obsah

O AUTORCE	9
PŘEDMLUVA AUTORKY	11
VÝŽIVA	15
Vyvážená dieta a její základní živiny	16
NÁPOJE	23
Nápoje škodlivé lidskému zdraví	23
Nápoje prospívající lidskému zdraví	26
Zdravotně správná konzumace nápojů	28
ŽIVOTOSPRÁVA S CÍLEM ZÍSKAT VITALITU	31
Dodatek autorů	41
ALKALICKÉ A KYSELINOTVORNÉ POTRAVINY	43
Alkalické a kyselinotvorné potraviny	44
SEZNAM POTRAVIN VYVÁŽENÉ DIETY	47
POTRAVINY A NÁPOJE EXTRÉMNĚ PROSPĚŠNÉ LIDSKÉMU ZDRAVÍ	57
ANTIOXIDANTY, ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÉ ČISTIČE ORGANISMU	77
Volné radikály (oxidanty)	78
Antioxidanty	79

ORAC hodnotová tabulka	80
Ovoce extrémně bohaté na antioxidanty a jeho zdravotní účinky	82
NÁŠ JÍDELNÍČEK PRO VITALITU	89
Snídaně	89
Svačina	91
Oběd	91
Svačina	93
Večeře	94
Sladkosti, zákusky	95
Alkalická jídla	95
Oleje	97
Sůl	97
Vitamín B12 a železo – rizika	97
OCHRANA PROTI ZNEČIŠTĚNÍ	99
CVIČENÍ	103
Blahodárný účinek pravidelného cvičení	103
Druhy cvičení	104
Cvičení a výživa	105
Intenzita a doba cvičení	105
Čerstvý vzduch a slunce	106
Všeobecně užitečné rady	107
PŘÍRODNÍ LÉČBA – STRUČNÝ PŘEHLED	109
Ajurvéda	109
Čínská medicína	111

STRUČNÝ PRŮVODCE VITAMÍNY, MINERÁLY A STOPOVÝMI PRVKY	115
DOSLOV AUTORŮ	126
Použitá literatura	127