Obsah

Poděkování 8
Úvod 9
1. Proč různí lidé potřebují různou stravu? 20
2. Sacharidy – optimální palivo pro naše tělo? 47
3. Bílkoviny – další důležitá živina 63
4. Tuky jsou pro lidské tělo nezbytné 79
5. Co je špatného na dnešních nutričních doporučeních? 91
6. Jak zjistíte svůj metabolický typ a stanovíte si vlastní stravovací program 99
7. Význam cvičení 115
8. Život na prahu nového tisíciletí 123
9. Co máme jíst? 134
Závěr 165
O autorech 166
Použitá literatura 167
Rejstřík 173