

Úvod 5



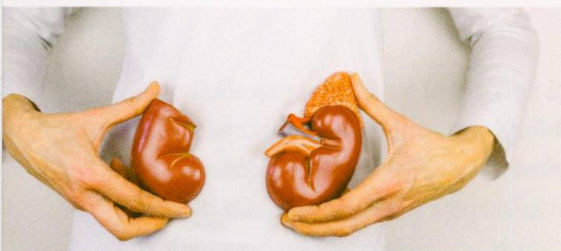
1. CO JE METABOLISMUS 8

Stručné seznámení s metabolickými procesy a elementy, jež se na nich podílejí.



2. ROLE NEPOSTRADATELNÝCH ŽIVIN 12

Co jsou základní živiny a jakou hrají roli při udržování vyváženého metabolismu



3. ORGÁNY LÁTKOVÉ VÝMĚNY 34

Které orgány se podílejí na lidském metabolismu, jak fungují a které problémy u nich mohou nastat



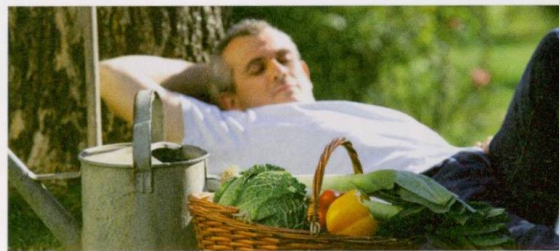
4. LÁTKOVÁ VÝMĚNA POD DROBNOHLEDEM 44

Rizikové faktory hladkého metabolismu a způsoby předcházení problémům

5. VÝŽIVA A METABOLISMUS

52

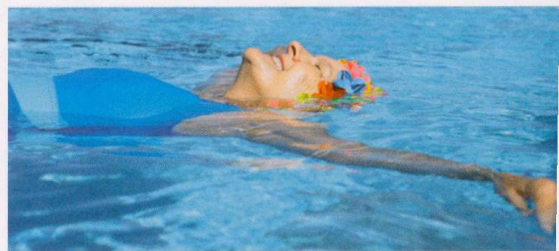
V čem je zásadní význam výživy a jak si nejlépe udržet zdraví a dokonalou vyváženost v těle



6. JAK POVZBUDIT LÁTKOVOU VÝMĚNU

76

Role fyzického pohybu při udržování vyladěného metabolismu a jakými nejučinnějšími postupy se řídit



7. METABOLISMUS A DUŠEVNÍ ROZPOLOŽENÍ

86

Jak předcházet stresu a depresím a jak je zvládat, chceme-li zůstat zdraví v plní energie



8. KDYŽ ROVNOVÁHA CHYBÍ

94

Co se může pokazit: poruchy, jež mohou látkovou výměnu postihnout a čím se řídit, abyste se nimi dokázali vypořádat



Slovníček použitých pojmů

130

Rejstřík

134