

# OBSAH

|                                                                               |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Poděkování                                                                    | 9       |
| Předmluva                                                                     | 11      |
| Úvod                                                                          | 15      |
| 1. Pro jednoho lék, pro druhého jed                                           | 18      |
| 2. Stručná historie metabolické typologie                                     | 37      |
| 3. Zásadní změna v přístupu                                                   | 53      |
| 4. Revoluce vyvolaná individuálně stanovenou výživou<br>pro každého nemocného | 74      |
| 5. Vy a jenom vy                                                              | 100     |
| 6. Určování metabolického typu                                                | 120     |
| 7. Jezte podle svého metabolického typu                                       | 150     |
| 8. Nejčastější dotazy                                                         | 214     |
| 9. Dolaďování stravy                                                          | 230     |
| 10. Hubnutí                                                                   | 256     |
| 11. Klíčové úvahy nad rámec stravy                                            | 281     |
| 12. Nepostradatelné rady pro inteligentní spotřebitele                        | 314     |
| <br>Dodatek A: Test pro řešení problémů                                       | <br>325 |
| Dodatek B: Devět základních řídících systémů homeostázy                       | 332     |
| Dodatek C: Potravinové doplňky pro váš metabolický typ                        | 344     |
| <br>Výkladový slovníček (Rudolf Vávra)                                        | <br>346 |