
OBSAH

KAPITOLA	I. V ZAJETÍ VLASTNÍCH GENŮ
KAPITOLA	II. HRY SEXU
KAPITOLA	III. STRES A EUFORIE
KAPITOLA	IV. ALKOHOL BLAHODÁRNÝ NEBO ZÁVISLOST
KAPITOLA	V. PIVO JAKO LÉK
KAPITOLA	VI. PITNÝ REŽIM
KAPITOLA	VII. JÍDLO JAKO ZÁKLAD
KAPITOLA	VIII. DOPLŇKY STRAVY
KAPITOLA	IX. CÉVY A SRDCE – INFARKT A MRTVICE
KAPITOLA	X. PREVENCE VZNIKU NÁDORŮ
KAPITOLA	XI. ENERGIE A VÝKON
KAPITOLA	XII. KONDICE A POSTAVA
KAPITOLA	XIII. CVIČENÍ PRO KAŽDÉHO A BĚH NA HLAVĚ + příloha DVD
KAPITOLA	XIV. CESTY ŽIVOTA
LITERATURA	

KAPITOLY

PŘEDMLUVA	03
------------------------	-----------

KAPITOLA I. V ZAJETÍ VLASTNÍCH GENŮ	13
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	13
OSUD, NEBO DĚDIČNOST?	14
MNOHO TALENTŮ ZŮSTÁVÁ UTAJENO	16
ZÁZRAK PŘÍRODY	17
MUŽI MAJÍ VÍRU, ŽENY JISTOTU	20
STOJÍME NA VRCHOLU PYRAMIDY	21
GENOVÁ LEČBA	21

KAPITOLA II. HRY SEXU	25
SEX JE V MYŠLENÍ	25
SEX JE HNUTÍ, CO LIDI NUTÍ DO ZBLBNUTÍ	27
ŽENY VĚDÍ, JAKÉ MUŽE CHTĚJÍ	28
PENIS NENÍ ZBYTEČNÝ	29
SEX JE HRA HORMONŮ	32
UDRŽENÍ VZTAHU	33
DOBŘÝ KOHOUT NIKDY NEZTLOUSTNE	37
LÁTKY NA POVZBUZENÍ - AFRODIZIAKA	37
BEZPEČNÝ SEX	38
SEXUÁLNÍ DESATERO	39

KAPITOLA III. STRES A EUFORIE	42
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA - NÁSLEDKY EMOCÍ A STRESU	42
PŘIMĚŘENÝ A NEPŘIMĚŘENÝ STRES	42
PSYCHICKÝ A FYZICKÝ	44
KAŽDODENNÍ	45
STRESOVÉ REAKCE - CO SE DĚJE V TĚLE	46
ZMĚNY CHOVÁNÍ	47
NÁSLEDKY STRESU A ODOLNOST	50
OD STRESU K DEPRESI	51
ZVLÁDÁNÍ STRESU	53
EUFORIE – POZITIVNÍ NALADĚNÍ	56
OPTIMISTA NEBO PESIMISTA	58

KAPITOLA IV. ALKOHOL BLAHODÁRNÝ NEBO ZÁVISLOST	62
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	62
CHCETE VĚDĚT, JAKÝ KDO JE? UVIDÍTE, AŽ SE NAPLJE	63
BLAHODÁRNÉ ÚČINKY	64
ŠKODLIVÉ ÚČINKY	65
ZDRAVOTNÍ NÁSLEDKY	66
ZVYK A ZÁVISLOST	67
UMĚNÍ PÍT A NEBÝT OPILÝ	72
DRUHY ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ A VÝROBA	73
VRAŽEDNÝ JED METANOL	74
JSTE ALKOHOLIK? DESATERO PŘÍZNAKŮ	75
KAPITOLA V. PIVO JAKO LÉK	77
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	77
STUDNA ZDRAVÍ	78
TAJEMSTVÍ CHUTI A VÝROBY	80
UMĚNÍ PÍT	81
PROČ MUŽI DÁVAJÍ PŘEDNOST PIVU PŘED ŽENAMI	82
KAPITOLA VI. PITNÝ REŽIM	85
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	85
JAK POZNÁME, ŽE DOSTATEČNĚ PIJEME	86
PITNÝ REŽIM STOJÍ NA VODĚ	87
ZDRAVÉ NÁPOJE	92
NEZDRAVÉ NÁPOJE	93
DESATERO PITNÉHO REŽIMU	96
KAPITOLA VII. JÍDLA JAKO ZÁKLAD	99
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	99
MÍRNÉ HLADOVĚNÍ JE ZDRAVÉ	100
OBSAH ŽIVIN V POTRAVINÁCH	102
PYRAMIDA JÍDLA	107
RÁNO – V POLEDNE - VEČER	108
JÍDLA KVALITNÍ A NEKVALITNÍ	111
DESATERO ZDRAVÉHO JÍDLA	113
KALORICKÉ HODNOTY POTRAVIN	114

KAPITOLA VIII. DOPLŇKY STRAVY	125
PODPORA ZDRAVÍ	125
ANTIOXIDANTY	126
DOPLŇKY STRAVY PRO CÉVY A SRDCE	127
DOPLŇKY STRAVY PRO KLOUBY	128
DOPLŇKY PODPORUJÍCÍ CELKOVOU AKTIVITU	129
KAPITOLA IX. CÉVY A SRDCE – INFARKT A MRTVICE	133
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	133
SRDCE – NEÚNAVNÝ MOTOR, CÉVY - ŘEČIŠTĚ KRVE	134
ZUŽOVÁNÍ CÉV – ARTEROSKLERÓZA	136
STANOVENÍ VĚKU PODLE ATEROSKLEROTICKÉHO PLÁTU	137
UCPÁVÁNÍ CÉV – TROMBÓZA A EMBOLIE	138
VYSOKÝ KREVNÍ TLAK – HYPERTENZE	140
INFARKT – ISCHEMICKÁ CHOROBA SRDEČNÍ	142
MRTVICE – CÉVNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA	143
FIBRILACE SÍNÍ – RIZIKO MRTVICE A SELHÁNÍ SRDCE	145
LÉČBA FIBRILACE	147
LÉČBA INFARKTU A MRTVICE	147
DESATERO PREVENCE INFARKTU A MRTVICE	149
KAPITOLA X. PREVENCE VZNIKU NÁDORŮ	151
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA – DETEKTIVKA VZNIKU	151
BIOLOGIE VZNIKU	152
PŘÍČINY VZNIKU NÁDORŮ	153
KARCINOGENY V NAŠEM PROSTŘEDÍ	154
PREVENCE	155

KAPITOLA XI. ENERGIE A VÝKON	159
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	159
ŽIVOT JE ENERGIE	160
PŘEMĚNA ŽIVIN NA ENERGI	161
ROVNOVÁHA PŘÍJMU A VÝDEJE ENERGIE	163
DÝCHÁNÍ A VÝKON	165
VÝKON PŘI DOSTATKU KYSLÍKU - AEROBNÍ	166
VÝKON PŘI NEDOSTATKU KYSLÍKU - ANAEROBNÍ	167
MOZEK A ENERGIE	169
JÍDLO PRO ZDRAVÝ VÝKON	170
KAPITOLA XII. KONDICE A POSTAVA	173
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	173
JAK JÍME, TAK VYPADÁME	174
SPÁNEK A KONDICE	177
CELKOVÁ KONDICE A MOZKOVÝ TRÉNINK	181
RITUÁL POHYBU	183
KONDIČNÍ TRÉNINK	185
REKREAČNÍ SPORTOVÁNÍ	188
KAPITOLA XIII. CVIČENÍ PRO KAŽDÉHO A BĚH NA HLAVĚ	195
LEPŠÍ CVIČIT, NEŽ SE LÉČIT	195
SCÉNÁŘ CVIČENÍ NA PŘILOŽENÉM DVD	197
SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ	199
DRŽENÍ TĚLA	200
KAPITOLA XIV. CESTY ŽIVOTA	203
PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA	203
MLÁDÍ JE V HLAVĚ	204
DESATERO MLADISTVOSTI	206
VĚKEM SE ČAS ZRYCHLUJE	206
PLÍŽIVÉ PŘÍZNAKY STÁRNUTÍ – VÁŽNĚ A NEVÁŽNĚ	208
VAŽTE SI SVÝCH PŘÁTEL, ALE I NEPŘÁTEL	208
FILOZOFIE ŽIVOTA	210
VŠECHNO KONČÍ DOBRĚ	210
LITERATURA	212