

Obsah

Úvod.....	8
RÁNO	10
Proč je vstávání tak těžké?	12
Proč se za zimních rán cítím mizerně?	14
Přispal jsem si, tak proč jsem ještě ospalý?	15
Měl bych stisknout knoflík „dospat“?.....	16
Je správné kontrolovat mobil, jakmile vstanu?	17
Proč si nepamatuji své sny?	18
Kdy mám vypít svou první kávu?	20
Co mohu udělat, abych byl ranní ptáče?	22
Proč jsou dospívající po ránu tak líní?	24
Kdy je nejlepší čas na sprchu nebo koupel?	26
Proč mám každé ráno stolicí ve stejnou dobu?	28
Proč mám po ránu špatný dech?.....	29
Jaká zubní pasta je pro zuby nejzdravější?.....	30
Je elektrický zubní kartáček na čištění to nejlepší?	32
Měl bych si čistit zuby před snídaní, anebo po ní?	33
Je snídaně tím nejdůležitějším jídlem dne?	34
Ztloustnu, když snídani vynechám?.....	35
Co je nejlepší jíst k snídani?	36
Jaké jsou nejzdravější snídaňové cereálie?	38

Patří odšťavňování mezi mých	
„pět denně“?.....	39
Měl bych při snídani brát vitaminy?.....	40
Je chladno! Vzít si tlustý svetr,	
anebo více vrstev?.....	42
Je vedro! Co si obléci, abych	
se nepřehřál?	43
Když je chladněji, spálíme více kalorií?	44
Škodí ústřední topení našemu zdraví?	46
Škodí zdraví také klimatizace?	47
Opravdu cítí ženy chlad více než muži?.....	48
Když budu nosit kabát v místnosti,	
bude mi pak venku zima?	50
Ztrácíme většinu tělesného tepla	
hlavou?	51
Škodí mému zdraví dojíždění do práce?.....	52
Proč se mi zdá ráno cesta	
do práce delší?.....	54
Proč jsou lidé ve městech tak hrubí?	56
Má život ve městě opravdu	
rychlejší spád?.....	58
Proč ti ostatní řídí daleko hůř než já?.....	59
Proč jsem agresivní řidič, když	
jinak jsem klidný?	60
Jak setřást špatnou náladu?	62
Jak nejlépe využít pracovní den?	64
Jak vypadá nejlepší pracovní prostor?.....	66
Mohu se naučit zvládat lépe	
multitasking?	68
Zlepší poslech hudby mou koncentraci?.....	69
Jak často si mám udělat přestávku?.....	70
Proč mě tak snadno něco vyruší?.....	71
Proč mám ty nejlepší nápady,	
když se nesnažím?	72

Jak mohu maximalizovat svou	
kreativitu?	73
Škodí pracovní místo mému zdraví?	74
Proč se na mítinku vůbec nedostanu	
ke slovu?.....	76
Pracuje mužský a ženský mozek	
odlišně?	78
Proč po snídani tak brzy cítím hlad?	80
Je uzobávání jídla to nejzdravější?.....	81
Potřebuji vypít osm sklenic vody denně?....	82
Mám pít tak dlouho, až budu mít	
čirou moč?	84

ODPOLEDNE

86

Co tvoří dobrý oběd?	88
Je dobré při obědě pracovat?	90
Je opravdu lepší jíst pomalu?.....	91
Chci jíst zdravě, tak proč jím	
ve fast foodu?.....	92
Proč je cukr tak neodolatelný?	94
Jak se vyhnout poklesu cukru?	96
Kolik cukru tedy mohu přijímat?	97
Dá se natrénovat, aby mě nehonila	
mlsná?	98
Je sezení novým kuřáctvím?.....	100
Jak se vyhnout ochablosti po obědě?	102
Jak dlouhý je ideální šlofik?.....	104
Mám věřit svým vnitřním instinktům?	106
Jsme všichni opravdu více stresovaní?	108
Existuje rychlá cesta, jak si zklidnit nervy? ...	110
Jak zvládat nepříjemné myšlenky?.....	111
Jak se vyrovnám s trvalým stresem?	112
Může být pro mě stres i dobrý?.....	114

Proč jsem vždy nemocný, když skončím v práci?.....	115
Jak dlouhý čas mohu strávit na slunci?.....	116
Proč nemám za horka jasnou hlavu?.....	117
Proč se mé dospívající dítě změnilo v cizince?.....	118
Proč jsem víc riskoval, když jsem byl mladší?	120
Proč se cítím mladší, než je můj věk?	121
Proč se mi zdá, že dávné události se staly nedávno?.....	122
Proč mám tak nejasné vzpomínky na dětství?.....	123
Proč si pamatuji události jinak než ti druzí?	124
Co je to <i>déjà vu</i> a měl bych mít obavy?.....	126
Co to znamená, když to „mám na jazyku“?.....	127
Proč někdy zapomenu, proč jsem vstoupil do místnosti?	128
Proč si pamatuji lépe tváře než jména?.....	129
Proč si stále pamatuji naučené dovednosti?	130
Jak mohu zlepšit svou paměť?	132
Mohu vždycky věřit tomu, co vidím?	134
Je pravda, že využíváme jen 10 % mozku?	136
Mohu si zvýšit IQ?.....	138
Jak se vyhnout koupi zbytečných věcí?.....	140
Proč nikdy nenajdu nejvýhodnější nabídku?	141
Jak nakupovat nejefektivněji?	142
Je levnější nakupovat online?	144

Proč je pro mě tak těžké motivovat se ke cvičení?	148
Kdy bych měl cvičit?.....	150
Co bych měl jíst před cvičením a kdy?	152
Kdy bych se měl po cvičení najíst?	153
Dokáže strečink předejít úrazům?	154
Jak se vyhnu píchání v boku?	155
Jaké je nejlepší cvičení pro zdravé srdce?	156
Prospívá cvičení i mému mozku?	157
Jaké je nejlepší cvičení pro spalení kalorií?	158
Ztratím tuk na břicho posilováním břišních svalů?	160
Jaký je nejlepší způsob budování svalů?.....	162
Jak se vyhnu „nárazu do zdi“?	164
Je socializace přínosná?	166
Proč jsem méně šťastný než moji přátelé?	168
Jak můžu lépe odhadnout charakter?.....	169
Proč jsou někteří lidé tak neústupní v názorech?	170
Prospívá nám objímání?.....	171
Proč jsem tak nervózní, když se mi někdo líbí?	172
Proč mě určití lidé přitahují?	174
Je pro mě zdravé zamilovat se?.....	176
Co je nejatraktivnější na dlouhodobém partnerovi?.....	178

Proč mám premenstruační syndrom a bolesti?	180
Proč se má menstruace synchronizuje s ostatními?	182
Jak vyřeším menopauzu?	183
Existuje něco jako krize středního věku?	184
Mohu svést svou špatnou náladu na hlad?	186
Je pro mě špatné jíst velké jídlo na noc?	187
Proč každý neustále tloustne?	188
Měl bych užívat k určení své ideální váhy BMI?	190
Jím správně, tak proč neuhlídám svou váhu?	192
Jsou pro mě teď tuky dobré, či špatné?	194
Je má hmotnost geneticky naprogramovaná?	196
Má střevní mikroflóra vliv na mou váhu?	198
Jaká je nejlepší redukční dieta?	200
Co je dobré na středomořském jídelníčku?	202
Když budu vegan, budu zdravější?	204
Proč se nutriční doporučení neustále mění?	206
Proč se vyděším hudbou či zvuky ve filmu?	208
Proč sociální média vyvolávají závislost?	210
Jak mohu vyměnit své špatné návyky za lepší?	212

Ničí mi telefon sexuální život?	216
Existuje nejlepší čas na sex?	218
Proč zíváme a proč je zívání nakažlivé?	220
Pomáhají prášky na spaní usnout, nebo naopak?	222
Pomůže mi sklenička před spaním lépe spát?	223
Udrží mě digitální přístroje vzhůru?	224
Jaký je nejlepší recept na usnutí a nepřerušovaný spánek?	226
Je spánek opravdu tak důležitý?	228
Jak zjistím, kolik spánku potřebuji?	230
Mohu si spánek vynahradit o víkendu?	231
Jak se vypořádat se spánkovou deprivací?	232
Jak se mám vyrovnat s pásmovou nemocí?	234
Spím – proč sebou trhnu?	236
Proč mluvím ze spánku?	237
Proč chrápu a jak to mám zastavit?	238
Proč mám noční děsy či spánkovou paralýzu?	240
Mohou mě sny učinit kreativnějším?	242
Mají mé sny nějaký význam?	244
Slovníček	246
Rejstřík	250
Zdroje	255
O autorovi/Poděkování	256