

# PROČ POTŘEBUJEME OBSAH TUTO KNIHU

ÚVOD	Proč potřebujete tuto knihu	7
KAPITOLA 1	Stvoření pro něco lepšího	17
KAPITOLA 2	Strava pro celý život	26
KAPITOLA 3	Jste v rizikové skupině?	36
KAPITOLA 4	Fit pro život	47
KAPITOLA 5	Zdravé vztahy	57
KAPITOLA 6	Jste tím, na co myslíte	66
KAPITOLA 7	Naděje, co překonává depresi	78
KAPITOLA 8	Vysvobození	88
KAPITOLA 9	Otřepat se	101
KAPITOLA 10	Odpocínek pro náš neklid	107
KAPITOLA 11	Léčivá moc víry	117
ZÁVĚR	Zdraví na maximum	128

Moderní medicína způsobila obrovský pokrok v léčbě mnoha nemocí a v prevenci. Ale to zdaleka neznamená, že by lidé žili déle a zdravěji. Naděje zůstává zdraví člověka základní prioritou lékařů, ale i států a především každého z nás. Proč? Protože, jak říká jedna z knih, nikdy je několik faktů:

- Odhad celosvětového trhu se zdravotnictvím v roce 2015 činí 3 bilióny amerických dolarů. Znamená, že zdravotnictví je jedním z největších...