

Obsah

Obsah	4
Jak to s námi vypadá	8
Problém s dietami	11
Stárnutí a biologický věk	13
Autofagie	16
Půsty	21
Mikrobiom	26
Metabolismus, mitochondrie a pohyb	33
Cukr, inzulin a změna životního stylu	39
Argumenty pro nízkosacharidový životní styl	45
Role dlouhodobého stresu	61

Cirkadiánní rytmus	67
Jak docílit trvalé změny životního stylu	71
Plán a evidence pokroku k programu pro radikální změnu	79
Parametry/biomarkery na začátku	89
1. Týden	90
2. Týden	94
3. Týden	98
4. Týden	102
Parametry/biomarkery po 4 týdnech	106
5. Týden	108
6. Týden	112
7. Týden	116
8. Týden	120
Parametry/biomarkery po 8 týdnech	124

9. Týden	126
10. Týden	130
11. Týden	134
12. Týden	138
Parametry/biomarkery po 12 týdnech	142
13. Týden	144
14. Týden	148
15. Týden	152
16. Týden	156
Parametry/biomarkery po 16 týdnech	160
17. Týden	162
18. Týden	166
19. Týden	170
20. Týden	174

Parametry/biomarkery po 20 týdnech	178
21. Týden	180
22. Týden	184
23. Týden	188
24. Týden	192
Parametry/biomarkery po 24 týdnech	196
25. Týden	198
26. Týden	202
Závěrečné vyhodnocení po 26 týdnech	206