

Obsah

| | |
|--|-----|
| PREDSLOV | 9 |
| ÚVOD | 15 |
| I. ČASŤ Problém: Čo je inzulínová rezistencia a prečo je dôležitá? | |
| 1. kapitola: Čo je inzulínová rezistencia? | 25 |
| 2. kapitola: Zdravie srdca | 39 |
| 3. kapitola: Mozog a neurologické poruchy | 53 |
| 4. kapitola: Reprodukčné zdravie | 65 |
| 5. kapitola: Rakovina | 85 |
| 6. kapitola: Starnutie, pokožka, svaly a kosti | 93 |
| 7. kapitola: Gastrointestinálne zdravie a zdravie obličiek | 107 |
| 8. kapitola: Metabolický syndróm a obezita | 123 |
| II. ČASŤ Príčiny: Čo vôbec spôsobuje inzulínovú rezistenciu? | |
| 9. kapitola: Aký majú vek a genetika vplyv na inzulín | 135 |
| 10. kapitola: Ako hormóny spôsobujú inzulínovú rezistenciu | 143 |
| 11. kapitola: Obezita a inzulínová rezistencia, opäť | 153 |
| 12. kapitola: Zápal a oxidačný stres | 167 |
| 13. kapitola: Faktory životného štýlu | 173 |
| III. ČASŤ Riešenie: Ako môžeme proti inzulínovej rezistencii bojovať? | |
| 14. kapitola: Dajte sa do pohybu: Význam fyzickej aktivity | 193 |
| 15. kapitola: Jedzte inteligentne: Informácie o jedle, ktoré jeme | 205 |
| 16. kapitola: Konvenčné intervencie: Lieky a chirurgia | 243 |
| 17. kapitola: Plán: Ako využiť výskum v praxi | 251 |
| NASTAL ČAS KONAJŤ | 285 |
| POĎAKOVANIE | 289 |
| PRÍLOHA A: Môj vzorový denný cvičebný plán | 293 |
| PRÍLOHA B: Rozšírené zoznamy potravín | 299 |
| ZDROJE | 305 |
| POZNÁMKY | 309 |
| O AUTOROVI | 359 |