

Na úvod	1
Jak vybírat doplňky stravy?	2
Jak surovinu zpracujeme?	9
Proč sáhnout po doplňku stravy?	12
Do čeho přípravek „zabalíme“?	18
Máme důvod se bát pomocných látek?	20
Jak je to se skutečným množstvím účinné látky?	22
Kde získat spolehlivé informace?	30
Proč (ne)věříme doktorům?	44
Co říká „zákon o zdravotních tvrzeních“?	48
Závěrem	53