

OBSAH

V ZAJETÍ ZDRAVÉ VÝŽIVY	7
Musíme vše perfektně dodržovat?	7
Historie počítání kalorií	9
Přesnost jako dobrý sluha, ale zlý pán	12
Upravte si jídelníček bez počítání	15
Zdravá 13 – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky	16
Obě mince moderních technologií	22
Život zachraňující i život ohrožující chytré hodinky	22
Chytré nastavené chytré hodinky	24
10 000 kroků	25
Zvažte svoje možnost	26
Je zdravá výživa opravdu zdravá?	28
Výživa jako spojenec do života	29
Studujete na vysoké škole	31
Zaměstnání	33
Menopauza	38
Podzim života	40
O čem se (ne)mluví	41
Méně jez a více se hýbej	41
Poruchy příjmu potravy	44
Orientace v profesích	45
POSTAVTE SI SVÉ ZDRAVÉ TĚLO	49
Pohyb není jen cvičení	49
Jste dost aktivní?	50
Základní každodenní činnosti	51
Zdraví prospěšné pohybové aktivity	52
Sportovní trénink	53
Když vztah ke sportu nemáte	54
Cvičení není jen posilovna	55
Není únava jako únava	56
Měřte neměřitelné	63
Únava jako obranný mechanismus	64
Co prozradí střevo a toaletní papír	65
Co na talíři, to na pleti	67
Vztahy a postoje k jídlu	68
Přibrat není ostuda	69
Máme to v genech?	71
Syndrom polycystických ovárií	71
Lipedém a lymfedém	72
Psychická onemocnění	73
Pro hmotnost kritická životní období	73

Jak se sám vyrovnat s aktuálním stavem	76
a jak se bránit poznámkám	76
Zahod'te osobní váhu a měřte i neměřitelné	77
Laboratorní vyšetření krve	77
Hodný a zlý cholesterol	78
Trendy měření glykemie	78
Železem proti únavě	79
Vitamin D	80
Tlak krve	80
Poměr obvodu pasu a boků	81
Kondice a pohyblivost	82
Tělo jako byznys	82
Spalovače a detoxikační bahna	84
Ze života Horsta	85
Malá bio porce	86
Co jsem dnes (ne)jedla	87

ŽIVOT, SPOUŠTĚČ NEMOCÍ A JAK JIM PŘEDEJÍT	91
Znáte své rodiče	91
To máme v genech	92
Prostředí, ve kterém žijete	93
Rodinná výchova	95
Neinfekční nemoci v počátku nebolí	97
Čím nám sezení neprospívá	98
Zdravé a nezdravé jídlo	100
Rafinované zařazení rafinovaných sacharidů	101
Jedovatý cukr	102
Je sůl nad zlato?	103
Srdce jako životní baterie	103
Když se ucpe potrubí	105
Schovat nohy není řešení	105
Cukrovka	106
Syndrom dráždivého tračníku	106
Alzheimerova choroba	107
Nevyzpytatelná rakovina	107
Univerzální lék	109
Prevence jako elixír krásy a mládí	111
Jak životní styl ovlivňuje projevy stárnutí	112
Stárnutí ze sladkostí	114
Wellness každý den	115
Wellness vs. Wellbeing	117
Kde začít se svým wellness?	119
Workplace wellness	120