Obsah

KAPITOLA 1
Strava pro život *9*

KAPITOLA 2
Víno a zdraví *17*

KAPITOLA 3
Proč červené víno? *35*

KAPITOLA 4
Magický účinek procyanidinů *50*

KAPITOLA 5
Tradiční léčba, moderní léky *69*

KAPITOLA 6
Jezte, pijte a buďte zdraví do sta let *77*

KAPITOLA 7
S vínem ke zdraví *97*

KAPITOLA 8
Klíčem je střídmost *119*

KAPITOLA 9
Mýty o dietách: riskujete své zdraví? *130*

KAPITOLA 10
Jezte a užívejte si zdraví *150*

KAPITOLA 11
Průvodce kompletní výživou *179*
Body Mass Index *216*
Dvoutýdenní vzorový jídelníček *218*

KAPITOLA 12
Recepty *220*

Literatura *267*
Slovníček pojmů *277*
Rejstřík věcný *281*
Rejstřík receptů *286*