

OBSAH

Každý čin má motiv	[7]
Úvod — trocha autorského čarování	[11]
1. Opravdu jen krátká předmluva	[17]
2. O demokracii ve výživě — aneb moderní výživa musí umožnit individuální volbu výživového stylu	[19]
3. Jaká skladba stravy je ideální k dosažení dokonalého zdraví?	[26]
4. Žena není muž	[35]
5. O výživových stylech	[51]
6. O typologii (nejen) ve výživě — ájurvéda	[89]
7. Revoluční teorie — výživa v závislosti na typu krevní skupiny	[103]
8. O nadváze a obezitě, aneb „proč ta hubená sousedka může jíst všechno“?	[125]
9. Očistné dny a diety, hladovky	[203]
10. O estetickém problému zvaném celulitis	[212]
11. Výživa při prevenci a léčbě rakoviny	[221]
12. Má výživa nějaký vztah k sexu?	[227]
13. O nápojích, protože tekutiny jsou velmi důležitou součástí výživy	[241]
14. Výživa pro 21. století — šanci mají „funkční“ potraviny	[260]

15. Stravování podnikatelek — praktická a především realizovatelná doporučení	[265]
16. Filozofie použití potravních doplňků	[274]
17. Antioxidanty jako obrana proti stresu, prostředí (a proti stárnutí)	[283]
18. Osteoporóza — další civilizační strašák	[290]
19. Stárnutí	[306]
Subkapitola: Melatonin	[337]
20. Některé perspektivní potravní doplňky (Arginin, BHT, DL-PA, GHB, nukleotidy a peptidy)	[344]
21. Potravinové doplňky v podpoře léčby některých onemocnění	[363]