

OBSAH

Úvod	9
AKO JEME NA ZÁPADO	25
Hayleyina chladnička	26
Západný paradox	34
Naozaj vám to chutí?	42
STRAVA V MODRÝCH ZÓNACH	45
Sacharidy nie sú nepriatelia	46
Kľúčové rastliny	52
Mäso na dochutenie	57
Strukoviny pre život	69
Tekuté zlato	80
Ako je to s mliečnymi výrobkami?	86
Pridaný cukor	90
Nezvyčajná úloha vína	99
STARÉ MÚDROSTI, NOVÁ VEDA	105
Pôst a dlhovekosť	106
Zázračné kombinácie jedla	116
Prečo je počítanie kalórií strata času	117
Úplná absencia ultraspracovaných potravín	119
Spokojné črevá	128
Psychológia spoločného jedenia	135
Nutričná inteligencia	140
Jedlo v srdci zdravého životného štýlu	145
PÄŤ KROKOV K ŠŤASTNEJŠIEMU STRAVOVANIU	153
RECEPTY	171
Poznámky	244
Register	257