

Obsah

	Základní část	Praktická část
Úvod	13	155
Základní principy		
1. Vyváženost		
<i>Příliš mnoho mrkve</i>	17	157
2. Výdaje		
<i>Zdraví a náklady na zdravotní péči</i>	19	159
3. Západní způsob stravování		
<i>Od zrna k pečenému kuřeti</i>	21	161
4. Výživa		
<i>Sedm bludných cest</i>	24	163
5. Děti		
<i>Obezita – strašák dnešní doby?</i>	26	165
6. Stárnutí		
<i>I stárnout můžeme lépe</i>	28	167
Nemoci životního stylu		
7. Onemocnění srdce a cév		
<i>Vražda v kuchyni</i>	33	169
8. Přirozená léčba srdečních onemocnění		
<i>Jídlo jako lék</i>	36	171
9. Vysoký krevní tlak		
<i>Záludná nemoc</i>	38	173
10. Mrtvice		
<i>Úkladný vrah</i>	40	175

	Základní část	Praktická část
11. Rakovina		
<i>Rakovina na objednávku</i>	43	177
12. Cukrovka		
<i>Zbytečná epidemie</i>	46	179
13. Osteoporóza		
<i>Nemoc křehkých kostí</i>	49	181
14. Obezita		
<i>Vlezlý tuk</i>	52	183
 Kontrola nadváhy		
15. Výmysl, nebo reálná naděje?		
<i>Obchod s hubnutím</i>	57	185
16. Redukční diety		
<i>Zázračné přípravky</i>	59	187
17. Limonády a jiné slazené nápoje		
<i>Generation Next?</i>	61	189
18. Svačinky		
<i>Národ požitkářů</i>	63	191
19. Pohyb		
<i>Kde je pohyb, tam není obezita!</i>	65	193
20. Energie		
<i>Energetické bomby</i>	67	195
21. Ideální hmotnost		
<i>Diktatura hmotnostních tabulek?</i>	69	197
22. Zhubnout natrvalo		
<i>Jezte více a hubněte</i>	71	199
 Malý kurs výživy		
23. Škroby		
<i>Sacharidy – nová hvězda výživy</i>	75	201
24. Cukr		
<i>Sladké tajemství</i>	77	203
25. Chléb		
<i>Chléb náš vezdejší</i>	80	205
26. Bílkoviny		
<i>Nebezpečný mýtus</i>	82	207
27. Mléko		
<i>Ideální potravina?</i>	85	209
28. Maso		
<i>Opravdové jídlo pro opravdové muže?</i>	87	211
29. Tuky		
<i>Mnoho povyku pro nic?</i>	90	213

	Základní část	Praktická část
30. Cholesterol		
<i>Módní strašák?</i>	93	215
31. Vlákna		
<i>Kouzelník odšťavovač?</i>	96	217
32. Sůl		
<i>Sůl nad zlato?</i>	98	219
33. Vitamíny a minerály		
<i>Když méně znamená více</i>	101	221
Duševní zdraví		
34. Stres		
<i>Umění zvládnout stres</i>	105	227
35. Deprese		
<i>Když se všechno zdá být smutné</i>	107	229
36. Emoce		
<i>Endorfíny – nositelé radosti</i>	109	231
37. Síla myšlení		
<i>Co myslím, to jsem</i>	111	233
Přírodní léčivé prostředky		
Nutrition – výživa		
38. Rostlinná strava		
<i>Dokonalá výživa</i>	115	235
39. Trávení		
<i>Nejdokonalejší chemická továrna</i>	118	237
40. Zázračné potraviny?		
<i>Vzestup a pád ovsa</i>	120	239
41. Snídaně		
<i>Začněte správně svůj den</i>	122	241
Exercise – pohyb		
42. Pohyb		
<i>Elixír mládí</i>	124	243
Water – voda		
43. Nejzdravější nápoj		
<i>Zázrak bez energie</i>	126	245
44. Minerálka, nebo „voda z kohoutku“?		
<i>Není voda jako voda</i>	128	247
Sunshine – Slunce		
45. Slunce		
<i>Polibek života nebo smrti</i>	131	249
Temperance – střídmost		
46. Tabák		
<i>Kouření – zlovyk přitahující nemoci</i>	133	251

	Základní část	Praktická část
47. Alkohol		
<i>Tak na vaše zdraví! Opravdu?</i>	135	253
48. Kofein		
<i>Chycení do pasti?</i>	137	255
49. Léky		
<i>Jak zabít pavouka kladivem</i>	139	257
Air – vzduch		
50. Vzduch		
<i>Pozor! Dýchat nebezpečno!</i>	141	259
Rest – Odpočinek		
51. Odpočinek		
<i>Klid v neklidné době</i>	143	261
Trust – důvěra		
52. Důvěra		
<i>Jak žít plný život</i>	145	263
Shrnutí		
„Tvá strava ať je tvým lékem“	149	
Několik rad, jak zdravěji žít – program NEW START	150	
Dodatky		
Otestujte si své znalosti		267
Vegetariánské kuchařky		270
Seznam receptů		271
O autorech		272
Bibliografie		274
Slovníček cizích pojmů		279
Rejstřík		280
V edici ŽIVOT A ZDRAVÍ dosud vyšlo		283