



Obsah

Úvod 6

O této knize 8

Kapitola 1

Doma 10

Zdravý život začíná doma 12

Usnadněte si vaření a pečení 14

Vaření pro jednoho 18

Vaření pro větší počet jedlíků 22

Snídaně: rychlý start na cestě
za splněním zdravých cílů 26

Udělejte si čas na oběd 28

Večeře: zdravá volba 30

Svačiny: dodají vám živiny 34

Jak získat pohyblivost –
a udržet si ji 36



Kapitola 2

Jdeme nakupovat 42

Zdravé a chutné nákupy 44

Maso, ryby a další bílkoviny 46

Zelenina 48

Ovoce 50

Superpotraviny 52

Tuky a sladkosti 56

Něco k zakousnutí 60

Kalorie a velikost porcí 62

Jak se vyznat v ingrediencích 64

Odhalte marketingové triky 66

Informace uvedené v této knize slouží jen ke vzdělávacím účelům. Nejsou zamýšleny tak, aby nahrazovaly rady lékaře. Prosíme, pokud se rozhodnete začít s některým novým programem na podporu zdraví, navštivte předtím svého ošetřujícího lékaře.



3

Kapitola 3 Chodíme do restaurací a na večírky 68

**Když jíte venku,
jezte zdravě 70**

Jezte zdravě i v restauracích
s rychlým občerstvením 72

Zdravá večeře v restauraci 74

Zdravá volba na večírcích 80

Začněte na večírku správně –
předkrmý 82

Zakončete večírek správně –
sladkostí 83

Užijte si večírek – ale správně!
Hlavní jídla 84

Pijte zdravě 86

4

Kapitola 4 Diety a stravovací plány 88

**Populární diety a způsoby
stravování 90**

Spolupráce s registrovanými
dietetiky/odborníky na výživu 92

Nutrigenomika: v čem je pro vás
důležitá? 94

Detoxikační diety 96

Půst 98

Syrová strava 100

Veganská dieta 102

DASH dieta 104

Paleolitická dieta 106

Pět způsobů, jak překonat touhu
po sladkém 108

5

Kapitola 5 Speciální zdravotní požadavky 110

Specifické dietní potřeby 112

Cukrovka 114

Vysoký krevní tlak 116

Onemocnění srdce 118

Bramborové lupínky

a čím je nahradit 120

Stárněte v pohodě 122

Výživa pro ženy 124

Výživa pro muže 126

Výživa pro děti 128

Jídlo pro sportovce 130

Jídlo a nálada 132

Potravinové alergie 134

Glutenová senzitivita 136

Slovníček pojmů 138

Zdroje 140

Rejstřík 142

Poděkování 144