

Úvod .....	7
<b>Část první</b> .....	11
Káva, kávovníky .....	13
Čaj, čajovníky .....	23
Kola, kakao, maté, guarana .....	26
<b>Část druhá</b> .....	29
Káva, kofein – jak působí v našem těle .....	30
Škodí pití kávy našemu zdraví? .....	45
A jak je to s čajem? .....	56
<b>Část třetí</b> .....	65
Proč pijeme kávu a čaj? Co můžeme očekávat? .....	66
Závislost .....	72
Tolerance .....	79
Kofein a bdělost, ospalost, spánek .....	81
Mentální výkonnost, myslí se nám líp? .....	89
Káva a alkohol .....	96
Svaly, energie, pohyb .....	97