

ALKOHOLEM musí
ozvlášť opatrně zacházet
nejména ženy, protože jeho
nadměrná konzumace
může vyvolat zvýšení
hladiny estrogenů a dalších
hormonů souvisejících
s některými tumory prsu.
Další příčinou toho, že
alkohol může zvýšit riziko
rakoviny prsu, je možnost
poškození buněčné DNA.
Ženy, které vypijí tři
alkoholické nápoje týdně,
mají o 15 procent vyšší
riziko rakoviny prsu než
abstinentky. Podle serveru
breastcancer.org odborníci
odhadují, že riziko rakoviny
prsu se s každým dalším
alkoholickým nápojem,
který žena pravidelně
(každý den) vypije, zvyšuje
o 10 procent.

STRANA
25

OBSAH

4 SLOVO TVŮRCŮ

5 NÁZOR KONZULTANTA

KAPITOLA PRVNÍ

6 VYJDĚTE *vstříc*
POTŘEBÁM SVÉHO TĚLA

KAPITOLA DRUHÁ

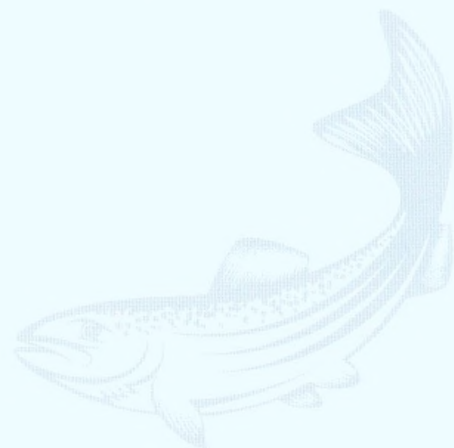
28 VHODNÉ POTRAVINY,
nevhodné potraviny

58 KAPITOLA TŘETÍ
SESTAVTE SI *jídelníček na míru*

90 KAPITOLA ČTVRTÁ
ZAVEDENÍ *do praxe*

114 KAPITOLA PÁTÁ
RECEPTY PRO *dobré ZDRAVÍ*

140 REJSTŘÍK



STRANA
13

PLÁN

VÁŠ JÍDELNÍČEK

*Cílem je strava,
která je:*

1 **Kompletní** Jezte každý
den potraviny ze všech
uvedených skupin.

2 **Vyvážená** Potraviny
z jednotlivých skupin by
měly být na „zdravém talíři“
ve správných poměrech,
odpovídajících vašim
individuálním potřebám.

3 **Rozmanitá** Různé
potraviny z každé skupiny
střídejte pravidelně, nikoli
jen příležitostně.