

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	7
PŘEDMLUVA	9
KAPITOLA PRVNÍ: ŽIVOT V ZÓNĚ	21
KAPITOLA DRUHÁ: JAK AMERIKA TLOUSTNE	31
KAPITOLA TŘETÍ: ÚČINKY JÍDLA NA HORMONY	51
KAPITOLA ČTVRTÁ: KRÁTCE O EIKOSANOIDECH	61
KAPITOLA PÁTÁ: ELITNÍ SPORTOVCI V ZÓNĚ	71
KAPITOLA ŠESTÁ: CVIČENÍ V ZÓNĚ	87
KAPITOLA SEDMÁ: HRANICE ZÓNY	101
KAPITOLA OSMÁ: DIETNÍ PRŮVODCE ZÓNOU	115
KAPITOLA DEVÁTÁ: EVOLUCE A ZÓNA	139
KAPITOLA DESÁTÁ: VITAMINY, MINERÁLY A ZÓNA	145
KAPITOLA JEDENÁCTÁ: ZÁZRAČNÝ ASPIRIN	155
KAPITOLA DVANÁCTÁ: ZÁZRAČNÉ EIKOSANOIDY – TENTOKRÁT PODROBNĚ	163
KAPITOLA TŘINÁCTÁ: ZÓNA A VAŠE SRDCE	181
KAPITOLA ČTRNÁCTÁ: ZHOUBNÉ NÁDORY A ZÓNA	215
KAPITOLA PATNÁCTÁ: CHRONICKÁ ONEMOCNĚNÍ A ZÓNA	229
KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ: ZÓNA A PRODLOUŽENÍ ŽIVOTA	257
KAPITOLA SEDMNÁCTÁ: SHRNUTÍ	265

DODATKY

A. CO DĚLAT, KDYŽ POTŘEBUJETE PORADIT	273
B. VÝPOČET AKTIVNÍ TĚLESNÉ HMOTY	275
C. BLOKY ŽIVIN	293
D. RECEPTY ZÓNOVÉ DIETY	303
E. JAK ZJISTÍTE SVOU DENNÍ POTŘEBU BÍLKOVIN	327
F. POROVNÁNÍ PROCENT TĚLESNÉHO TUKU	329
G. TABULKY OPTIMÁLNÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI	331
H. GLYKEMIZUJÍCÍ INDEX POTRAVIN (SACHARIDŮ)	333
REJSTŘÍK	337