



OBSAH

Úvod 11

Ztraceni v džungli knižních rádců 13

Kapitola 1: Základy vědění 18

– Jak funguje lidský mozek 18

– Správné vnuknutí – intuitivní rozhodování 21

Kapitola 2: Hubnutí 28

– V zajetí reklamy 28

– Tloušťka jako standard 34

– Geny – výmluva i šance 36

– Co znamená být tlustý? 39

– Síla psychiky 43

– Hubnutí bez nucení a vážení 46

Kapitola 3: Jsi to, co jíš 50

– Peterovo kulinářské ražení 50

– Na čem záleží u hlavních živin? 51

– Kolik energie potřebujeme? 56

– Požitek a chuť, znovuobjevování kulinářské
inteligence 61

- Veganství, vegetariánství, nebo od všeho trochu? 62
- Fakta o dlouhodobém hubnutí 65

Kapitola 4: Relaxace a wellness 70

- Zpomalení v neklidných dobách 70
- Ven z pohodlné nečinnosti 72
- Relaxace je věc cviku 75
- Napětí a uvolnění – akt rovnováhy 77
- Najděte vlastní cestu k uvolnění 79
- Autogenní trénink 81
- Progresivní svalové uvolnění 83
- Cestování ve fantazii 85
- Jóga 87
- Qigong (čchi-kung) 89
- Pozitivní stránka stresu 90
- Rozhýbejte stresové hormony 92
- Citlivost kůže na doteky 94
- Relaxační dechové techniky 96
- Relaxace v sauně a lázních 98
- Vana nebo procházka v lese – wellness všedního dne 99
- Relaxace pomocí hudby 100
- Pozitivní myšlení 102

Kapitola 5: Dovolená a odpočinek 104

- Perfektní dovolenou, prosím! 104
- Optimální délka dovolené 105
- Cesta kolem světa za osmdesát dní 107
- Historický pohled na volné dny a rekreaci 108

- Trvalá párty místo zotavení 110
- Pásmová nemoc a extrémní teploty k rekreaci nepřispějí 111
- Vrcholoví sportovci na cestách 113
- Zůstaňte aktivní! 114
- Aktivní odpočinek na lyžích 117
- Klubová dovolená – sport k vyzkoušení 119
- Jídlo 24/7 – All inclusive 120
- I na dovolené konzumovat alkohol s mírou 122
- Chytře plánovat příjezd a odjezd 124
- Proč cestovat do dálek? 125
- Okružní plavby – oblíbený způsob cestování 126
- Relaxace ve vlastních čtyřech stěnách 128
- Být zotavený po celý rok 129

Kapitola 6: Zdraví 131

- Zdraví – nejvyšší priorita 131
- Faktory ovlivňující délku života 134
- Jak se nám dnes daří? 136
- Dr. Google – internetová síť jako zdravotní rádce 139
- Wearables a tech tats – všechna tělesná data pod kontrolou 143
- Prevence, nebo raději bezstarostnost? 146

Kapitola 7: Pohyb 156

- Ven za sportem 156
- Mnoho důvodů pro pohyb 157
- Musíme se znovu učit běhu? 158
- Pohybujte se, jak se vám líbí 160

- Maraton – nejvyšší cíl každého běžce? 163
- Motivační pomoc – malé cíle a odměny 165
- Bez svalů není kondice 167
- Trénink svalů pro každý věk 170
- Péče o svaly vlastní tělesnou váhou 171
- Anatomie a tréninkové možnosti svalů 175
- Přepněte svou látkovou přeměnu do turborežimu 176
- Strava bohatá na bílkoviny bez proteinových prášků 177
- Trénink EMS – být fit bez sportu? 179
- Fasciální trénink – kondice díky kutálení? 180
- Optimální dávka pohybu 181
- Cykloturistika na Mallorce 183
- Návrat k počátkům místo moderních sportů 184
- Hrajte si, děti! 185
- Riziková oblast – dlouhé sezení 186
- Sport v biorytmu 188
- Uvnitř versus venku 190

Kapitola 8: Spánek a regenerace 192

- Význam spánku 192
- Jsme národem nespavců? 193
- Rušitelé spánku smartphone a laptop 195
- Naše hormony v rytmu času 196
- Stařecký útěk z postele 197
- Spaní s požitkem 199
- Sny – záhada pro vědu 200
- Co pomáhá při usínání 202
- Jak usnadnit spánek 203

- Regenerace v běžném životě – stanovit si chvíle odpočinku 204
- Cool down – rituál ke zklidnění 206
- Správně jíst pro zotavující spánek 208
- Power napping v mezičase 209
- Podporuje alkohol spánek? 211
- Spánková hygiena – co skutečně potřebujeme ke spaní? 211
- Ložnice jako oáza, ve které se cítíme dobře 213
- Pohyb pro hluboký spánek 215
- Berte to s klidem 216