

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Předmluva..... | 5 |
| Informace pro čtenáře..... | 9 |
| 1 Zdravý životní styl – co to je?..... | 10 |
| 1.1 Co to tedy je „zdravý a vyvážený životní styl“?..... | 11 |
| 1.2 Co vlastně určuje naše zdraví?..... | 11 |
| 1.3 Co je třeba udělat pro dobrou kondici..... | 13 |
| 2 Výživa – problém současnosti..... | 15 |
| 2.1 Co jsou to živiny..... | 15 |
| 2.2 Co jsou to vitaminy..... | 16 |
| 2.3 Co jsou to minerály a tzv. stopové prvky..... | 17 |
| 2.4 Potraviny 21. století..... | 17 |
| 2.5 Vitaminy a minerály v naší stravě..... | 20 |
| 3 Jak na to..... | 22 |
| 3.1 Přestaňte sami sobě ubližovat a škodit..... | 23 |
| 3.2 Naplánujte cílenou změnu..... | 23 |
| 3.3 Akce – realizace plánu..... | 23 |
| 4 Proč stravu doplňovat vitaminy, minerály a dalšími doplňky..... | 26 |
| 5 Vítejte ve světě vitaminů, minerálů a vitagenů..... | 28 |
| 5.1 Jak se orientovat v literatuře, doporučeních výrobců a lékařů..... | 29 |
| 5.2 Potravní doplňky..... | 30 |
| 5.3 Minerály a minerální látky..... | 31 |
| 5.4 Syntetické nebo přírodní?..... | 34 |
| 6 Zásady optimální výživy..... | 36 |
| 6.1 Nutriční pyramida..... | 37 |
| 7 Kontrola hmotnosti (váhy)..... | 39 |
| 7.1 O některých zázracích – spalovačích tuku..... | 41 |
| 8 Tělesná kondice a cvičení..... | 43 |
| 8.1 Zahřívací cvičení..... | 45 |
| 8.2 Tělesná aktivita..... | 45 |
| 8.3 Optimální hodnoty tepu při tréninku..... | 47 |
| 9 Stolování..... | 48 |
| 9.1 Úprava tabule..... | 48 |

| | | |
|--|--|------------|
| 9.2 | Chování u stolu | 49 |
| 9.3 | Servírování | 52 |
| 10 | Správný režim konzumace | 53 |
| 10.1 | Pitný režim a nápoje | 53 |
| 10.2 | Co, kdy a jak máme jíst | 55 |
| 10.3 | Co víme a nevíme o možnostech výživy | 60 |
| 11 | Vitaminy | 63 |
| 11.1 | Individuální potřeba vitaminů | 63 |
| 11.2 | Potřeba vitaminů při některých onemocněních | 66 |
| 11.3 | Podrobně o vitamínech | 73 |
| 12 | Minerály, stopové prvky | 110 |
| 13 | Přírodní zdroje vitaminů, minerálů a potřebných živin | 124 |
| 14 | Vláknina | 137 |
| 15 | Aminokyseliny a bílkoviny | 140 |
| 15.1 | Esenciální aminokyseliny | 141 |
| 15.2 | Neesenciální aminokyseliny | 142 |
| 15.3 | Podrobněji o některých aminokyselinách a proteinech | 144 |
| 16 | Tuky | 153 |
| 17 | Výživa a fyt produkty | 156 |
| 17.1 | Kávovníkové semeno | 157 |
| 17.2 | List čajovníku | 158 |
| 17.3 | Guarana | 159 |
| 17.4 | Acerola | 159 |
| 17.5 | Echinacea | 160 |
| 17.6 | Ženšen – Eleuterokok ostnitý | 160 |
| 17.7 | Jinan dvouláločnatý | 162 |
| 17.8 | Aloe Vera, aloe kapské | 162 |
| 17.9 | Česnek | 163 |
| 17.10 | Vojtěška | 164 |
| 17.11 | Ostropěstěc mariánský | 165 |
| 17.12 | Glukosamin | 166 |
| 18 | Probiotika a prebiotika | 167 |
| 19 | Fytoestrogeny | 169 |
| 20 | Jak to vidí úřady | 170 |
| 21 | Pár receptů pro zdraví – kapitola pro gurmány | 173 |
| 22 | Slovníček pro laiky | 228 |
| Přílohy | 230 | |
| Slovo závěrem pro přátele | 326 | |
| Literatura | 327 | |