

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| Předmluva , . . . . .                               | 7  |
| Úvodem . . . . .                                    | 9  |
| Vhodná výživa duševně pracujících . . . . .         | 11 |
| Vztah duševního pracovníka k jídlu . . . . .        | 16 |
| Jídelní lístek duševního pracovníka na 14 dní . . . | 24 |
| Výživa a jednoduchá pracovní doba . . . . .         | 28 |
| Výživa a národní hospodářství . . . . .             | 32 |
| Výživa v náboženství a tradici . . . . .            | 41 |
| Je výživa organisovaná? . . . . .                   | 48 |
| Vztah chorob k výživě . . . . .                     | 56 |
| Potřebujeme jídel — nikoliv vitaminů . . . . .      | 68 |