

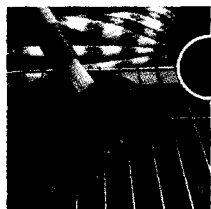
Obsah

Úvod



Zdraví a moderní společnost

1. Zdravotnictví
2. Západní způsob stravování
3. Výživa
4. Děti v ohrožení
5. Stárnutí



Nemoci životního stylu

6. Onemocnění srdce a cév
7. Léčba srdečních onemocnění
8. Vysoký krevní tlak
9. Mrtvice
10. Rakovina
11. Cukrovka
12. Osteoporóza
13. Artritida (zánět kloubů)
14. Obezita
15. Alkohol
16. Tabák
17. Kofein
18. Léky



Malý kurz výživy

19. Trávení	112
20. Škroby	116
21. Cukr	120
22. Chléb	126
23. Bílkoviny	132
24. Mléko	138
25. Maso	142
26. Tuky	148
27. Cholesterol	154
28. Vlákna	160
29. Sůl	166
30. Vitaminy a minerály	172
31. Fytochemikálie a antioxidanty	182



Kontrola nadváhy

32. Výmysl, nebo reálná naděje?	190
33. Redukční diety	196
34. Limonády a jiné slazené nápoje	202
35. Svačinky	208
36. Pohyb	214
37. Energie	220
38. Děti	226
39. Ideální hmotnost	232
40. Snídaně	236
41. Zhubnout natrvalo	242

Obsah



Přírodní léčivé prostředky

42. Rostlinná strava	24
43. Cvičení	25
44. Voda	26
45. Slunce	26
46. Vyváženost	27
47. Vzduch	27
48. Odpočinek	28
49. Důvěra	28



Duševní zdraví

50. Síla myšlení	294
51. Deprese	298
52. Stres	302
53. Endorfiny	308
54. Vytváření návyků	314
55. Odpuštění	318
56. Láska	324



Shrnutí

Necht' tvá strava je tvým lékem...	332
Několik rad, jak zdravěji jíst	333
Několik rad, jak zdravěji žít	334
Otestujte si své znalosti	336