

Obsah

5 O knize

8 Úvod

1 Co dnes víme o lidském srdci

- 12 Maximální potenciál vašeho srdce
- 22 6 smrtelných rizik
- 24 Nadbytečný tělesný tuk
- 28 Cholesterol
- 32 Vysoký krevní tlak
- 36 Chronický zánět
- 40 Metabolický syndrom
- 43 Oxidační stres
- 46 Za velkou šestkou

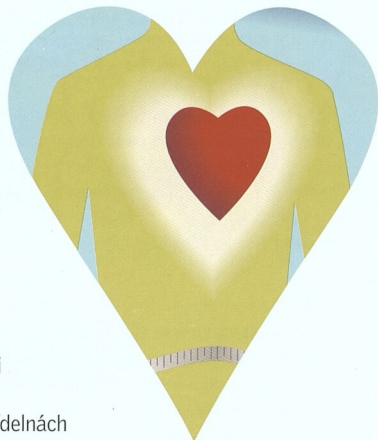


2 Vítejte v programu „Půlhodina denně“

- 50 Co slibujeme
- 53 Jak začít
- 58 Vytrvalost se vyplácí
- 63 Zapojte svého lékaře

3 Stravou ke zdravému srdci

- 68 Stravovací program „Půlhodina denně“
- 84 Vše závisí na zpracování
- 94 Pravda o sacharidech
- 99 Jak velká je zdravá porce?
- 102 Supermani mezi potravinami
- 118 Domácí kuchyně léčí
- 122 Jak přežít v restauracích a jídelnách
- 127 A co doplňky výživy?



4 **Začněte být aktivní**

- 138** Povstaňte proti sedavé nemoci
- 146** Vezměte svoje srdce na procházku
- 152** Zvyšujeme tempo
- 156** Regenerační moc protahování
- 163** Posilování

5 **Pěstujte si šťastné srdíčko**

- 176** Jak být laskavý ke svému srdci
- 178** Pečujte o svou duši
- 181** Radost ze života
- 185** Jak zahnat stres
- 189** Alkohol
- 192** Jóga

6 **Zbavte se jedů**

- 198** Čistota půl zdraví
- 200** Kouření
- 205** Znečištění ovzduší
- 208** Viry a bakterie
- 212** Zubní plak



7 **Neztrácejte přehled**

- 216** 6 čísel, která mohou zachránit život
- 222** 4 čísla, která je třeba sledovat denně

8 **Pracovní sešit „Půlhodina denně“**

- 228** Jak s programem zdravého srdce začít
- 230** Úvodní dotazník pro zdravé srdce
- 232** Moje smlouva se srdcem
- 233** Deník zdravého srdce
- 234** Jógový pozdrav slunci
- 241** Bonusové posilovací programy
- 254** Recepty pro zdravé srdce
- 301** Časté dotazy
- 305** Prameny
- 307** Rejstřík