

OBSAH

Poděkování	3
Kapitola 1. – Hledání metody	7
Kapitola 2. – Potřebujeme doplňky stravy?	10
Kapitola 3. – Volné radikály a antioxidanty.	16
Kapitola 4. – Jak zjistit, které vitaminy a stopové prvky máme našemu organizmu dodávat?	19
Kapitola 5. – Kdo by měl být vyšetřovanou osobou?	24
Kapitola 6. – Metabolické typy, poměry mezi prvky.	30
Kapitola 7. – Jak dosáhnout zlepšení zdravotního stavu?	37
Kapitola 8. – Stres a relaxace.	40
Kapitola 9. – Změna způsobu stravování – hlavní zásady.	48
Kapitola 10. – Hlídejme si příjem sacharidů.	52
Kapitola 11. – Jsou tuky nezdravé?	58
Kapitola 12. – Bílkoviny jsou nezbytné.	65
Kapitola 13. – Změna způsobu stravování – další obecná doporučení.	70
Kapitola 14. – Cílená suplementace.	73
Kapitola 15. – Doplňky stravy.	78
Kapitola 16. – Význam analýzy prvků ve vlasech.	87
Otázky a odpovědi	90
Doporučená literatura	95
Příloha – Metabolické typy	97