

# Obsah

Predslov k slovenskému vydaniu 6

Úvod 10

## Prvá časť – Princíp rovnováhy 13

1. Čo znamená aktívne zdravie? 14
2. Sen sa mení na skutočnosť 24

## Druhá časť – Faktor výživy a aktívne zdravie 41

Niekoľko poznámok k druhej časti knihy

(doc. MUDr. Rajko Doleček, DrSc.) 42

3. Základné princípy rovnováhy vo výžive 47
4. Je zloženie vašej krvi v rovnováhe?  
Záhľadný cholesterol 94
5. Umelé prípravky ako doplnok stravy, „superjedlá“... a superreklama 113

## Tretia časť – Faktor telesnej zdatnosti a aktívne zdravie 121

6. Aeróbna pohybová aktivita – kľúč k telesnej i duševnej rovnováhe 122
7. Tajomstvo radosti z pohybu 137
8. Tréningový program: tabuľky pre každého a aerobické rovnice 155

## Štvrtá časť – Duševný faktor a aktívne zdravie 213

9. Aerobickou cestou k duševnej rovnováhe 214
10. Aerobická rodina – model rovnováhy 229
11. Telesná zdatnosť a úspech v zamestnaní 239

## Piata časť – Ako sledovať celkovú rovnováhu vo svojom tele 249

12. Lekárska prehľadka bez závoja tajomstva 250  
Vstupná informácia (MUDr. Dušan Hamar) 250
13. Aktívne zdravie a vaša budúcnosť 269

Na záver 275

Príloha 279