

OBSAH

	Předmluva	5
	Úvod	9
1	Prevence a zvládnutí zdravotního stavu	13
	Péče o zdraví člověka	39
2	Výživa, hormony a doplňky výživy	61
	Zdravé stravovací návyky	62
	Vitamíny a minerály	81
	Hormony a doplňky výživy	97
3	Prevence úrazů	103
	Bezpečnost domova	104
	Otrava jídlem a kontaminace vody	114
	Bezpečnost na cestách	123
	Bezpečnost vnějšího prostředí	137

4	Volba životního stylu	14
	Pohyb	14
	Změny návyků	15
5	Mezi myslí a tělem	16
	Mezilidské vztahy	17
	Duševní zdraví	17
	Stres	18