

Obsah

hubnutí

4 **Diety, výživa a předsevzetí**

civilizační nemoci

8 **Alzheimerova choroba**

výživná poradna

10 **Nejhorší jídla před spaním**

zdravý mozek

11 **Gerontotoxiny**

mýty a omyly

12 **Vápník a osteoporóza**

duševní zdraví

14 **Integrita, jak jste na tom?**

partnerské vztahy

16 **Finance, kdo je tady pánem?**

děti a rodiče

18 **Přestárlé dítě v síti**

ekokoutek

19 **Nakupujeme jako Západáci**

životní prostředí

20 **Malý kousek tmy**

fejton

22 **Proč chodí pravda nahá?**

k zamyšlení

24 **Nemám nenávidět, Hospodine?**

produkty a recepty

26 **Luštěninová kuchařka**