
TEORIE

Slovo úvodem 5

NOVÁ STRAVOVACÍ STRATEGIE 7

Nový stravovací program 8

Obžerství a jeho následky 8

„O střídém životě“ 9

Vědecky dokázáno 9

Jak funguje omezení kalorií 10

Bonus: Aktivátory sirtuinů 12

Jak působí sirtuinové potraviny 14

Princip hormeze 14

Stres, který léčí 15

Bonus: Xenohormeze 19

Výhody pro naše zdraví 20

Boj o přežití 20

Co způsobují sirtuiny 21

Anti-aging 22

Prevence rakoviny 25

Hormonální rovnováha 26

Hubnutí se sirtuinovými potravinami 28

Stimulace odbourávání tuků 28

Sirtfood dieta 30

Bonus: Přerušovaný půst 31

Princip pohybu 32

Jak spotřebovat více energie 32

Sport je (ne)zdravý 33

Doprovodný program 34

Bonus: Jak zůstat v pohybu 35



PRAXE

22 NEJLEPŠÍCH SIRTUINOVÝCH POTRAVIN 37

Přehled sirtuinových potravin 38

Zdravé jedy 38

Jablka 39

Brokolice 41

Pohanka 43

Ořechy kešu 45

Chilli papričky 46

Zelený čaj 48

Kapusta kadeřavá 50

Borůvky 52

Maliny 54

Káva 56

Česnek 58

Kurkuma 60

Olivový olej 62

Petržel 64

Červené víno 65

Rukola 67

Čokoláda 68

Sója 70

Rajčata 72

Vlašské ořechy 73

Citrusové plody 74

Cibule 76



RECEPTY NA DVOUTÝDENNÍ PROGRAM 79

Začněte den s energií! 80

Dobrou chuť! 80

Bonus: Zásoby, část první 81

Bonus: Sirtuinové nápoje 89

Recepty na obědy a večeře 92

Jednoduše dobré! 92

Bonus: Zásoby, část druhá 93

OSTATNÍ

Věcný rejstřík 122

Rejstřík receptů 125

Tiráž 126