

# Obsah

	<i>Základní část</i>	<i>Praktická část</i>
Úvod .....	13	155
<b>Základní principy</b>		
1. Vyváženost <i>Příliš mnoho mrkve</i> .....	17	157
2. Výdaje <i>Zdraví a náklady na zdravotní péči</i> .....	19	159
3. Západní způsob stravování <i>Od zrna k pečenému kuřeti</i> .....	21	161
4. Výživa <i>Sedm bludných cest</i> .....	24	163
5. Děti <i>Obezita – strašák dnešní doby?</i> .....	26	165
6. Stárnutí <i>I stárnout můžeme lépe</i> .....	28	167
<b>Nemoci životního stylu</b>		
7. Onemocnění srdce a cév <i>Vražda v kuchyni</i> .....	33	169
8. Přirozená léčba srdečních onemocnění <i>Jídlo jako lék</i> .....	36	171
9. Vysoký krevní tlak <i>Záludná nemoc</i> .....	38	173
10. Mrtvice <i>Úkladný vrah</i> .....	40	175

	<i>Základní část</i>	<i>Praktická část</i>
11. Rakovina		
<i>Rakovina na objednávku</i> .....	43	177
12. Cukrovka		
<i>Zbytečná epidemie</i> .....	46	179
13. Osteoporóza		
<i>Nemoc křehkých kostí</i> .....	49	181
14. Obezita		
<i>Vlezlý tuk</i> .....	52	183
 <b>Kontrola nadváhy</b>		
15. Výmysl, nebo reálná naděje?		
<i>Obchod s hubnutím</i> .....	57	185
16. Redukční diety		
<i>Zázračné přípravky</i> .....	59	187
17. Limonády a jiné slazené nápoje		
<i>Generation Next?</i> .....	61	189
18. Svačinky		
<i>Národ požitkářů</i> .....	63	191
19. Pohyb		
<i>Kde je pohyb, tam není obezita!</i> .....	65	193
20. Energie		
<i>Energetické bomby</i> .....	67	195
21. Ideální hmotnost		
<i>Diktatura hmotnostních tabulek?</i> .....	69	197
22. Zhubnout natrvalo		
<i>Jezte více a hubněte</i> .....	71	199
 <b>Malý kurs výživy</b>		
23. Škroby		
<i>Sacharidy – nová hvězda výživy</i> .....	75	201
24. Cukr		
<i>Sladké tajemství</i> .....	77	203
25. Chléb		
<i>Chléb náš vezdejší</i> .....	80	205
26. Bílkoviny		
<i>Nebezpečný mýtus</i> .....	82	207
27. Mléko		
<i>Ideální potravina?</i> .....	85	209
28. Maso		
<i>Opravdové jídlo pro opravdové muže?</i> .....	87	211
29. Tuky		
<i>Mnoho povyku pro nic?</i> .....	90	213

	Základní část	Praktická část
30. Cholesterol		
<i>Módní strašák?</i> .....	93	215
31. Vlákna		
<i>Kouzelník odšívavač?</i> .....	96	217
32. Sůl		
<i>Sůl nad zlato?</i> .....	98	219
33. Vitamíny a minerály		
<i>Když méně znamená více</i> .....	101	221
<b>Duševní zdraví</b>		
34. Stres		
<i>Umění zvládnout stres</i> .....	105	227
35. Deprese		
<i>Když se všechno zdá být smutné</i> .....	107	229
36. Emoce		
<i>Endorfiny – nositelé radosti</i> .....	109	231
37. Síla myšlení		
<i>Co myslím, to jsem</i> .....	111	233
<b>Přírodní léčivé prostředky</b>		
<b>Nutrition – výživa</b>		
38. Rostlinná strava		
<i>Dokonalá výživa</i> .....	115	235
39. Trávení		
<i>Nejdokonalejší chemická továrna</i> .....	118	237
40. Zázračné potraviny?		
<i>Vzestup a pád ovsa</i> .....	120	239
41. Snídaně		
<i>Začněte správně svůj den</i> .....	122	241
<b>Exercise – pohyb</b>		
42. Pohyb		
<i>Elixír mládí</i> .....	124	243
<b>Water – voda</b>		
43. Nejzdravější nápoj		
<i>Zázrak bez energie</i> .....	126	245
44. Minerálka, nebo „voda z kohoutku“?		
<i>Není voda jako voda</i> .....	128	247
<b>Sunshine – Slunce</b>		
45. Slunce		
<i>Polibek života nebo smrti</i> .....	131	249
<b>Temperance – střídmost</b>		
46. Tabák		
<i>Kouření – zlovyk přitahující nemoci</i> .....	133	251



	Základní část	Praktická část
47. Alkohol		
<i>Tak na vaše zdraví! Opravdu?</i> .....	135	253
48. Kofein		
<i>Chycení do pastí?</i> .....	137	255
49. Léky		
<i>Jak zabít pavouka kladivem</i> .....	139	257
<b>Air – vzduch</b>		
50. Vzduch		
<i>Pozor! Dýchat nebezpečno!</i> .....	141	259
<b>Rest – Odpočinek</b>		
51. Odpočinek		
<i>Klid v neklidné době</i> .....	143	261
<b>Trust – důvěra</b>		
52. Důvěra		
<i>Jak žít plný život</i> .....	145	263
<b>Shrnutí</b>		
„Tvá strava ať je tvým lékem“ .....	149	
Několik rad, jak zdravěji žít – program NEW START .....	150	
<b>Dodatky</b>		
Otestujte si své znalosti .....		267
Vegetariánské kuchařky .....		270
Seznam receptů .....		271
O autorech .....		272
Bibliografie .....		274
Slovníček cizích pojmů .....		279
Rejstřík .....		280
V edici ŽIVOT A ZDRAVÍ dosud vyšlo .....		283