

Úvodem	6
Správná výživa a zdraví	8
Souvislost mezi stravovacími návyky a vznikem chorob	9
Následky zvýšených hodnot triglyceridů a cholesterolu	9
Nemoci z nesprávné výživy a faktory výživy	10
Výživa a riziko vzniku nádorových onemocnění	11
Nadměrná konzumace tuků vede k obezitě a nemoci	12
Nadváha jako hrozba pro naše zdraví	13
Index tělesné hmotnosti (BMI) a hodnocení váhy	13
Spotřeba energie a bazální metabolismus našeho těla	14
Hubnutí se sytícím faktorem	16
Životně nezbytné živiny a účinné látky	16
Uhlohydráty jako pohonná hmota lidského těla	16
Bílkoviny jako stavební látka lidského těla	17
Tuky jsou nezbytné, ale ve velkém množství vedou k obezitě	18
Pitný režim – základní pravidlo zdravé výživy	19
Pozor na alkohol	20
Vitaminy a minerální látky	20
Vlákniny nás udržují fit, zdravé a štíhlé	21
Zkratky	23
Impressum	95