

# Obsah

Předmluva	9
<b>1   Úvod</b>	14
Na co jsou lidé adaptováni?	
ČÁST I	
Lidoopi a lidé	33
<b>2   Vzpřímení lidoopi</b>	35
Jak se z nás stali dvounožci	
<b>3   Na večeři záleží mnoho</b>	60
Jak nás australopitékové zčásti odnaučili jíst ovoce	
<b>4   První lovci a sběrači</b>	80
Jak se v lidském rodu vyvinula téměř moderní těla	
<b>5   Energie v době ledové</b>	108
Jak se nám vyvinuly velké mozky a velká, tučná, pozvolně rostoucí těla	
<b>6   Velmi kulturní druh</b>	142
Jak si moderní lidé kombinací rozumu a síly podmanili svět	
ČÁST II	
Zemědělství a průmyslová revoluce	171
<b>7   Pokrok, neshoda a „dysevoluce“</b>	173
Dobré i špatné důsledky života s paleolitickým tělem v postpaleolitickém světě	
<b>8   Ztracený ráj?</b>	198
Plody a strasti života zemědělců	
<b>9   Moderní doba, moderní těla</b>	228
Paradox lidského zdraví v průmyslové éře	

ČÁST III

Současnost, budoucnost 269

**10** | Začarovaný kruh přemíry 271

Proč z přemíry energie můžeme onemocnět

**11** | Nepoužívání 315

Proč přicházíme o to, co nepoužíváme

**12** | Skrytá úskalí novosti a pohodlí 340

Proč nám inovace všedního života mohou škodit

**13** | Přežití zdatnějšího 370

Může nám evoluční logika pomoci lépe se do budoucna starat o lidské tělo?

Poděkování 393

Poznámky 395

Poznámka o autorovi 471

Rejstřík 473