

Obsah

O autorovi	9
------------------	---

Úvod

„Prostě nemám dost síly“	11
--------------------------------	----

PRVNÍ ČÁST

Epidemie únavy	17
----------------------	----

1. kapitola

Jak se to mohlo stát?	19
-----------------------------	----

Fascinace únavou	20
------------------------	----

Udržet krok s Jonesovými	22
--------------------------------	----

Stres, káva, stres, káva	23
--------------------------------	----

Globální boj o energii	24
------------------------------	----

2. kapitola

Tělo v jednom ohni

Jak vás zánět připravuje o energii	27
--	----

Trojice příčin chronických zánětů	28
---	----

Imunitní systém v akci: Chrání vás za každou cenu	30
---	----

3. kapitola

Poškozené kořeny, vyčerpaná půda a záhada postbiotik	34
--	----

Střevní mikrobi: Superorganismy ve vaší půdě	35
--	----

Spoluzávislé vztahy (v dobrém slova smyslu)	36
---	----

Vy a vaši střevní kamarádi: Příběh lásky	38
--	----

Návrat ke kořenům	39
-------------------------	----

Stát! Kdo tam?	41
----------------------	----

Střevní mikrobi a imunitní systém: Spojenci v první linii	42
---	----

Paradox vlákniny	44
Mastné kyseliny s krátkým řetězcem: Léčí a dodávají energii	48
Šlápněte na plyn a získejte víc energie	49

4. kapitola

Mocné mitochondrie jsou zmatené	55
Malé, zato početné	55
Jak vzniká energie	57
Mitochondrie jsou nesmírně flexibilní	58
Od flexibility ke strnulosti	60
Paradox monodiet	61
Seznamte se s doprovodnými hráči	63
Zácpa na cestě k mitochondriím: Recept na vyčerpání	66
Zoufalá opatření mitochondrií	67
Všude samé palivo... ale využít se nedá ani kapka	69
Odpojení: Poslední útočiště	71

5. kapitola

Zanícený a bez energie	
Unavený moderní mozek	75
Váš druhý mozek	77
Jak vzniká zánět v mozku	80
Vyhladovělé k smrti: Neurony odříznuté od zdroje	82
Dopad akutního stresu na mozek	86
Inzulinová rezistence v mozku	88

6. kapitola

Vše závisí na správném načasování (a správných rozhodnutích)	91
Nepohodlí: Troška stačí	93
Lexikon půstu	94
Mohlo by být vše, co jste si mysleli, že víte o výživě, mylné?	98
Řízený příjem potravy mění nastavení hodin v těle	99
Ketony: Zdroj paliva, který signalizuje regeneraci	101
Optimální délka okna vyhrazeného na jídlo	103
Ketogenní paradox	104
Pohyb posiluje příznivé účinky	106
Sedm zdraví nebezpečných látek (ohrožujících životní energii)	109
První energetický disruptor: Antibiotika	110
Druhý energetický disruptor: Glyfosát (Roundup)	111

Třetí energetický disruptor: Chemické látky z okolního prostředí	113
Čtvrtý energetický disruptor: Nadužívání léků	114
Pátý energetický disruptor: Fruktóza	116
Šestý energetický disruptor: Nevhodné světlo	117
Sedmý energetický disruptor: Elektromagnetická pole	118

DRUHÁ ČÁST

Program <i>Energy Paradox</i>	121
-------------------------------------	-----

7. kapitola

Výživový program <i>Energy Paradox</i>	123
Co je na menu?	124
Pravidla výživového programu <i>Energy Paradox</i>	124
Co dělat	124
Čemu se vyhnout	127
Je čas na chronopříjem potravy	132
Začněte ráno mono	133
Nevynechávejte vynechávání jídla	136
Změna nastavení hodin versus boj s časem	138
Najezte se, dejte si pauzu, najezte se	139
Turbovarianta programu <i>Energy Paradox</i> : Vychutnejte si jedno jídlo denně	140
Seznamy potravin podle programu <i>Energy Paradox</i>	141
Řešení problémů	150

8. kapitola

Životní styl podle programu <i>Energy Paradox</i>	152
Pohyb: Chcete-li mít víc energie, musíte víc energie vydávat	152
Pohybové svačinky	154
Sekvence krátkých cvičení	155
Od svačiny k hlavnímu chodu	156
Sluneční záření: Vitamin z přírody zadarmo	156
Odpojte elektroniku: Vypněte zdroj modrého světla	158
Spánek: Obnova energie v buňkách	160
Senzorické výzvy: Když jsou nepříjemné věci příznivé	162
Někdo to rád horké	163
Zvládání stresu: Zklidněním obnovíte energii	163

9. kapitola

Recepty k programu <i>Energy Paradox</i>	166
Vzorový jídelníček	167
Recepty	168
Snídaně	168
Obědy a večeře	173
Svačiny a dezerty	191

10. kapitola

Seznam doplňků stravy podle programu <i>Energy Paradox</i>	195
Hořčík	195
Glycin	196
Fosfolipidy	196
Vitamin K ₂	196
Koenzym Q10 nebo ubiquinol nebo pyrrolochinolin chinon (PQQ)	196
Chlorela a živočišné uhlí	197
Acetyl-L-karnitin nebo L-karnitin	197
Vitaminy ze skupiny B (methyl B ₁₂ , methyl folát a vitamin B ₆)	197
Ochrana jater	198
Berberin a kvercetin	198
Ketonové soli	198
G8 podle programu <i>Energy Paradox</i>	198
Doslov.....	203
Poděkování.....	205
Dodatek: Laboratorní testy.....	207
Poznámky.....	209

Upozornění

Tato kniha obsahuje rady a informace vztahující se k péči o zdraví. Ty by neměly nahrazovat doporučení vašeho lékaře ani jiných zdravotnických pracovníků a měly by sloužit jako doplňkové. Pokud víte, že trpíte zdravotními potížemi, nebo na ně máte podezření, doporučujeme, abyste jakýkoli ozdravný program nebo léčbu, které byste rádi podstoupili, nejprve konzultovali se svým lékařem. Vynaložili jsme veškeré úsilí, aby byly informace obsažené v této knize aktuální k datu vydání. Vydavatel ani autor nenesou žádnou odpovědnost za případné zdravotní následky, jež by mohly nastat v důsledku použití metod doporučených v této knize.