

Obsah

Zkratky.....	8
Předmluva	9
1. ZDRAVÉ A LEVNÉ POTRAVINY	13
2. JAK NEPOŠKODIT DĚTI JÍDLEM.....	45
3. KOSMETIKA MŮŽE ŠKODIT KAŽDÝ DEN.....	69
4. CHVÍLE POHODY A NAŠE ZLOZVYKY.....	81
5. JÍDLO JAKO LÉK PRO NAŠE BŘICHO.....	103
6. „ÚDRŽBA“ SRDCE A CÉV	113
7. JÍDLO V PREVENCI RAKOVINY.....	129
8. JAK ZDRAVĚ STÁRNOUT	157
9. ALZHEIMEROVA NEMOC	187
10. BABSKE RADY V DOBĚ COVIDOVÉ	197
11. JSME PŘIPRAVENI ODEJÍT?	223
Rejstřík.....	229
Seznam literatury.....	237
O autorce.....	241