

PROČ POTŘEBUJEME OBSAH TUTO KNihu

ÚVOD	Proč potřebujete tuto knihu	7
KAPITOLA 1	Stvoření pro něco lepšího	17
KAPITOLA 2	Strava pro celý život	26
KAPITOLA 3	Jste v rizikové skupině?	36
KAPITOLA 4	Fit pro život	47
KAPITOLA 5	Zdravé vztahy	57
KAPITOLA 6	Jste tím, na co myslíte	66
KAPITOLA 7	Naděje, co překonává depresi	78
KAPITOLA 8	Vysvobození	88
KAPITOLA 9	Otřepat se	101
KAPITOLA 10	Odpocínek pro náš neklid	107
KAPITOLA 11	Léčivá moc víry	117
ZÁVĚR	Zdraví na maximum	128

Moderní medicína způsobila obrovský pokrok v léčbě nemocí a jejich prevenci. Ale to zdaleka neznamená, že by bylo vyřešeno. Naděje zůstává zdraví člověka základní prioritou vědy a lékařů, ale i států a především každého z nás. Pokud se chcete číst, tady je několik faktů:

- Odhad celosvětového trhu se zdravotnickými službami pro rok 2015 činí 3 bilióny amerických dolarů. To znamená, že zdravotnictví je jedním z největších odvětví