

# Obsah

- 7 Úvod
- 14 **Pravda o jídle**
- 74 **Pravda o dietách a hubnutí**
- 110 **Pravda o vitamínech  
a potravinových doplňcích**
- 136 **Pravda o pití (a drogách)**
- 162 **Pravda o fyzické aktivitě**
- 196 **Pravda o dobrém zdraví**
- 236 **Pravda o spánku**
- 266 **Můžeme žít věčně?**
- 278 Doslov
- 281 Poděkování
- 282 Literatura