

OBSAH

- 10-11 Předmluva k českému vydání
12-13 Předmluva
14-15 Úvodní slovo
-

KAPITOLA 1 Preventivní péče v Hippokratově pojetí

- 18-19 Hippokratés, otec moderní medicíny
20-21 Cíl vědy
-

KAPITOLA 2 Odkaz dr. Praserta Prasarttong-Osotha, MD

- 26 Vůdce vizionář
27 Wellness klinika BDMS
-

KAPITOLA 3 Autoři

- 30-39 Jiří Dvořák, MD Oddán spinální, sportovní a preventivní medicíně
40-43 Sergio Fazio, MD, PhD Lékařské umění zvané preventivní kardiologie
44-51 Tanupol Virunhagarun, MD Proč wellness a regenerativní medicína?
52-55 Keith Black, MD Mentální kondice
-

KAPITOLA 4 Fyzická aktivita je nejlevnější lék

- 58-59 Fyzická aktivita je nejlevnější lék
61 Fyzická aktivita: vědecké důkazy
 - Ukazatel $VO_2\text{max}$ – maximální využití kyslíku
- 62-65 • Kardiorespirační zdatnost
66 • Cvičení na lékařský předpis
67-69 • Neinfekční onemocnění (non-communicable diseases, NCD)
70 • Chronické nemoci
71 • Redukcionismus
71 • Cvičení jako pátá známka života
72-74 • Optimální úroveň fyzické aktivity podle věku
75 • Principy cvičení

- 76 • Silový a vytrvalostní trénink
- 77 • Formy silového cvičení
- 78 • Kontrola cvičení
- 79 • Svalová hmota
- 80–83 • Fyzická cvičení pro každodenní život
- 84 • Každoroční kontrola zdatnosti
- 85 **11 návyků, které vás udrží v kondici**

KAPITOLA 5 Vyvážená strava je klíčem ke zdraví

- 88–89 **Vyvážená strava je klíčem ke zdraví**
- 90 **Vyšší riziko rozvoje nepřenositelných nemocí (NCD)**
- 91 **Vedlejší účinek moderní pandemie: výhoda vyvážené stravy**
- 92–93 **Princip kontroly porcí**
Tělesná měření
- 94 • Body mass index (BMI)
- 95 • Poměr pas-boky (WHR)
- 95 • Procento tělesného tuku (BFP)
- Principy vyvážené stravy**
- 96 • Tuky a cholesterol
- 97–99 • Proteiny
- 100 • Jednoduché cukry, složité cukry a inzulin
- 101 • Sůl
- 101 • Tekutiny a voda
- 102–103 • Zdravý talíř
- 104 • Probiotika
- 105 • Lidský mikrobiom
- 106–107 **11 návyků pro optimalizaci metabolismu**

KAPITOLA 6 Preventivní kardiologie: Co je třeba vědět a dělat

- 111 **Co jsou srdeční onemocnění a proč jsou tak častá?**
- 112–113 **Život nelze prožít bez vystavení srdce riziku**
- 114 **Riziko je zvládnutelné a kardiovaskulárním onemocněním lze předcházet**
- 115 **Bojovat lze pouze s nepřítelem, kterého známe – seznamte se proto se svými riziky**
- 116–117 **Chraňte si své zdravé srdce**
- 118–119 **11 návyků pro zdravé srdce**

OBSAH

KAPITOLA 7 Optimalizace mentální kondice s přibývajícím věkem

122–131 Optimalizace mentální kondice s přibývajícím věkem

KAPITOLA 8 Medicína životního stylu: Pět pilířů pro optimalizaci zdraví

134–135 **Medicína životního stylu: Pět pilířů pro optimalizaci zdraví**

- Predikce, prevence, personalizace
- 136 • Telomery
- 137 • Délka telomer
- 138 • Jezte zdravě
- 139 • Buďte aktivní
- 140–141 • Dopřejte si dostatek spánku
- 142–143 • Mindfulness (vědomá vnímavost) a meditace
- 144 • Antioxidanty, volné radikály
- 145–147 • Hormony

148 **Proč jsou důležité pravidelné kontroly u lékaře, který rozumí medicíně životního stylu**

149–154 **Genetické testování**

- Nedostatek vitaminů a minerálů

155 **5 pilířů zdraví**

KAPITOLA 9 Příběhy pacientů

158–159 **Moje strastiplná cesta ke zdravé hmotnosti**

160–163 **Štíhlý, silný a fit. Ale ne zdravý**

164–167 **Zrazena vlastním srdcem a genetikou**

168–171 **Moje cesta za hledáním vnitřního štěstí a hojnosti**

172–175 **Od gurmána k milovníkovi low-carb**

176–179 **Životní běh se srdečními problémy**

180–181 **Trojciferná hmotnost a riziko předčasného úmrtí**

KAPITOLA 10

Recepty pro domácí vaření

- 184–185 **Salát se skleněnými nudlemi, míchanou zeleninou a tofu v dresinku ze zeleného chilli**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie
- 186–187 **Melounové gazpacho**
Podle Douga Langa
- 188–189 **Věžička ze sashimi**
Podle Lindy Ulyattové
- 190–191 **Letní salát s kuskusem**
Podle Meghan Saitoové
- 192–193 **Lehce pošírovaný mořský vlk s vývarem se zázvorem a chilli**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie
- 194–195 **Španělské zeleninové migas**
Podle Bruce A. Wardena
- 196–197 **Papriky plněné merlíkem**
Podle dr. Sergia a paní Elizabetty Faziových
- 198–199 **Vegetariánská miska**
Podle Thomase Stauba a dr. Jiřího Dvořáka
- 200–201 **Restovaná růžičková kapusta s merlíkem a brusinkami**
Podle Tracy Seversonové
- 202–203 **Rychlý tuňákový salát s dresinkem z červeného chilli**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie
- 204–205 **Okouník se sezónní strouhankou**
Podle dr. Sergia a paní Elizabetty Faziových
- 206–207 **Pečený pstruh s brokolicí a merlíkem s citrusovým misem**
Podle Tracy Seversonové
- 208–209 **Bio kuřecí prsa na severovýchodní způsob s limetkou a praženou rýží**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie
- 210–211 **Gratinovaná korsická zelenina**
Podle dr. Jiřího Dvořáka a Valere de Susini
- 212–213 **Pastýřský koláč z kořenové zeleniny**
Podle Douga Langa
- 214–215 **Vegetariánské špagety bolognese**
Podle dr. Jonathana a dr. Susanne Purnellových
- 216–217 **Koláčky z divoké rýže s hruškovo-brusinkovým kompotem**
Podle Douga Langa
- 218–219 **Pandánový pudink**
Podle šéfkuchaře Iana Kittichaie

KAPITOLA 11

Zdraví a zubní lékařství

- 222 **Historie**
- 223–224 **Kardiovaskulární a metabolické choroby**
- 225 **Závěr**
-
- 226–227 **Poděkování**
- 228–230 **Rejstřík**