

Obsah

Kapitola 1:	Kalcium Paradox	11
Kapitola 2:	Znovuobjevení vitamínu K2	31
Kapitola 3:	Kolik vitamínu K2 potřebujeme a jak ho získat?	51
Kapitola 4:	Vitamín K2 – unikátní vitamín proti stárnutí.....	79
Kapitola 5:	Ještě víc zdravotních přínosů vitamínu K2 do našeho života..	125
Kapitola 6:	Měření hladin vitamínu K2	165
Kapitola 7:	Lidské tělo je dokonalé a nic v těle nefunguje odděleně	185
Kapitola 8:	Nový pohled na výživu	223
Kapitola 9:	„The Triage Theory“ (Teorie třídění)	233
Kapitola 10:	Není pšenice jako pšenice.....	247
Kapitola 11:	Top 3 mýty o výživě vyvrácené epigenetikou	259
Kapitola 12:	Závěr	267