

---

## OBSAH

<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	9
<b>ÚVOD</b> .....	10
Tato kniha je o mužích .....	10
Náš cíl je vysvětlovat, nikoliv agitovat .....	12
<b>KAPITOLA I</b>	
<b>MUŽ NEMÁ DVĚ STRÁNKY SVĚHO „JÁ“</b> .....	18
Falešná představa o lidské bisexualitě .....	18
Shrnutí .....	36
Žádoucí cíle .....	37
<b>KAPITOLA II</b>	
<b>MUŽI, ŽENY A JÍDLO I</b> .....	38
Možná je králík .....	38
Muži mohou shodit na váze pouhým cvičením .....	40
Muži spotřebovávají více energie než ženy, dokonce i k dýchání .....	41
Muži potřebují více bílkovin než ženy .....	42
Mozkové neurotransmitery lze ovlivnit stravou .....	43
Proč muži potřebují železo .....	44
Nedostatek hovězího masa je u mužů přímo a významně spojený s nedostatkem zinku a některých vitamínů .....	45
Deficity u mužů, červené maso a fytyny .....	47
Muži mají rychlejší průchodnost střev a větší váhu stolice než ženy .....	49
Velký nárůst poruch v mužských spermatických žlázách je spojen se zvýšením výskytu estrogenových substancí, jak ve stravě, tak v prostředí .....	50
Shrnutí .....	51
Budoucí trendy .....	52
Žádoucí cíle .....	52
<b>KAPITOLA III</b>	
<b>MUŽI, ŽENY A JÍDLO II</b> .....	53
Kde je hovězí? .....	53

„Dobry“ versus „špatny“ cholesterol .....	54
Shrnutí .....	69
Negativní trendy .....	70
Žádoucí cíle .....	70
<b>KAPITOLA IV</b>	
<b>MUŽI, ŽENY A JEJICH MOZKY I</b> .....	71
Dno společnosti .....	71
Shrnutí .....	87
Budoucí trendy .....	87
<b>KAPITOLA V</b>	
<b>MUŽI, ŽENY A JEJICH MOZKY II</b>	
<b>NEMOC ZVANÁ „CHLAPECTVÍ“</b> .....	88
Mužův ospalý mozek .....	88
Zranitelný muž .....	92
Co musíme udělat? .....	99
Chlapecké a dívčí školy? .....	102
Shrnutí .....	104
Žádoucí cíle .....	104
<b>KAPITOLA VI</b>	
<b>MUŽI, ŽENY A JEJICH MOZKY III</b>	
<b>NEUROLOGICKÉ OSTŘÍ</b> .....	105
Milovník rizika .....	105
Hra na vítězství .....	113
Shrnutí .....	119
<b>KAPITOLA VII</b>	
<b>VÝJIMKY NEJSOU PRAVIDLA</b> .....	121
V práci: na vrcholu a na dně .....	121
Muži jsou poškozováni revolucí v oblasti pracovních příležitostí .....	123
Shrnutí .....	133
Budoucí trendy .....	133
Žádoucí cíle .....	133
<b>KAPITOLA VIII</b>	
<b>UDĚLEJTE Z NĚJ EKOLOGA</b> .....	134
Odolává svému snu .....	134
Někteří muži jsou zelení .....	135
Feministky stojí v čele Hnutí zelených .....	135
Rozdělená zahrada .....	138

---

Svět v nebezpečí .....	142
Alternativní věda .....	144

## **KAPITOLA IX**

<b>SEX</b>	
<b>JEHO PUDY A JEJÍ PUDY</b> .....	148
Věda o sexu .....	149
Větření lásky .....	151
Po čem muži touží? .....	153
Pornografie .....	155
Svádění .....	156
Nebezpečný sex .....	157
Společný život .....	159
Žena chce, aby byl muž více jako ona .....	159
Muž nechce, aby byla žena jako on .....	160
Shrnutí .....	160
Budoucí trendy .....	160
Žádoucí cíle .....	161

## **KAPITOLA X**

<b>SKUTEČNÝ NOVÝ MUŽ</b> .....	162
Domácí pravdy .....	162
Nový muž by měl na sebe vzít stejný díl rodičovských povinností .....	162
Nový muž by měl vykonávat celý svůj podíl domácích prací .....	165
Nový muž by měl dávat najevo své emoce .....	171
Může rozmrzele odmítat emocionální pozornost .....	175
Je moc často chladný .....	176
Potřebuje prostor (i ve společnosti) .....	177
Umí dobře předstírat emoce .....	177
Nový muž je stejně tak dobrým rodičem jako matka .....	179
Věk bez rozdílů pohlaví .....	182
Shrnutí .....	183
Budoucí trendy .....	183
Žádoucí cíle .....	183
<b>ODKAZY</b> .....	185