

Obsah

ČÁST 1	Jak je na tom naše zdraví.....	11
Kapitola 1	Co nás zabíjí	13
	Můj příběh	13
	Velký posun.....	15
	Život v moderní době	16
	Co jsem zjistil	19
Kapitola 2	Jak se ze zdravých staneme nemocnými?	23
	Zdraví neexistuje ve vzduchoprázdnu	23
	Pohled dovnitř	26
	Kudy vpřed?	33
Kapitola 3	Delší život v dobrém zdraví.....	35
	Měření rozdílů	35
	Náklady na chronická onemocnění	37
	Dopad životního stylu	39
	Utracené peníze, ztracený čas.....	40
Kapitola 4	Pozvolná změna je trvalá změna.....	43
	Malé změny, velké výsledky	44
	Poznejte své proč, co a jak.....	46
	Zapněte autopilota.....	52
	Oslavte úspěch.....	53
	Odstraňte staré zlovyky postupně.....	54
Kapitola 5	Poselství mileniálům, mladým dospělým a dospívajícím	57
	Zdraví mileniálů	58
	Poznejte svůj mozek.....	61
	Radujte se z toho, co děláte	62
	Když ne pro sebe, tak pro Zemi	62
	Peníze a vaše zdraví	65
	Přehodnocení rodinné anamnézy.....	67
	Zjistěte, co vám vyhovuje	69

Kapitola 6	Poselství pro poválečnou generaci (narození 1946–1964)	77
	Nemoci související s dlouhověkostí	71
	Zpomalení běhu času	72
	Síla smyslu.	78
	Žijte nejlepší život, jaký můžete.	78
Kapitola 7	Posílení imunitního systému	83
	Střet nového viru s chronickými (dlouhodobými) nemocemi	83
	Posilovače imunitního systému	86
ČÁST 2	Od pouhého přežívání k rozkvětu	93
Kapitola 8	Krok 1: Strava, která vám dodá správnou energii	95
	Strava a zdraví	95
	Lepší stravovací vzorec	97
	Naše strava: kde se stala chyba.	102
	Jak se můžeme změnit?	111
Kapitola 9	Krok 2: Budte aktivní a v dobré kondici	117
	Proč potřebujeme být aktivní i v dobré kondici?	118
	Jak nevést sedavý způsob života	119
	Jak získat fyzickou kondici?	120
	Vydržte	131
Kapitola 10	Krok 3: Upřednostňujte spánek	133
	Proč je spánek důležitý?	134
	Jaký je správný noční spánek?	136
	Příčiny špatného spánku	139
	Jak lépe spát	142
	Když je narušený spánek normou.	144
Kapitola 11	Krok 4: Zvládněte stres	147
	Vaše tělo a stres	148
	Zvládání stresu	151
	Sociální podpora a stres	157
Kapitola 12	Krok 5: Nekuřte a vyhýbejte se škodlivinám.	163
	Stručné dějiny tabáku	163
	Proč lidé stále ještě kouří?	164
	Škodlivé účinky kouření	165
	Jak přestat kouřit.	168
	Stejně škodlivé jako kouření	169
	Pozitivní trendy	173

Kapitola 13	Krok 6: S alkoholem opatrně	175
	Jaký je rozdíl mezi střídavým a nadměrným pitím alkoholu?	176
	Existují nějaké prospěšné účinky střídavého pití alkoholu?	176
	Daň za nadměrné pití alkoholu	179
	Tři nebezpečné faktory	181
Kapitola 14	Na váze (ne)záleží	183
	Máte zdravou váhu?	183
	Pomůže vám dieta zhubnout?	187
	Kroky ke zdravé tělesné hmotnosti	190
	Produkt našich návyků	195
ČÁST 3	Pomoc, kterou byste mohli potřebovat	197
	Měření, testy, tipy a zdroje	199
	Index tělesné hmotnosti – Body Mass Index (BMI)	200
	Měření pasu	200
	Kardiovaskulární zdatnost	202
	Test kliky	204
	Základní protahovací cviky	205
	Inventář vašeho jídelníčku	208
	Co je jedna porce?	209
	Vyhodnoťte své priority	210
	Posudte svoji reakci na stres	211
	Další informační zdroje	212
	Vybraná doporučená literatura	213
	Další české informační zdroje	214
	Poselství pro generaci X (narození 1965–1980)	
	– slovo Odborných editorů	216
	Proč je pro vás zdravý životní styl důležitý	216
	Zdravý životní styl je klíčem k vašemu kardiovaskulárnímu i celkovému zdraví	217
	Na změnu není nikdy pozdě – aneb jak zdravého životního stylu dosáhnout	218
	Rejstřík	220
	Lékařské ilustrace a fotografie	229
	Odborní lektoři	230