

# Obsah

<b>ČÁST 1</b>	<b>Jak je na tom naše zdraví.....</b>	<b>11</b>
<b>Kapitola 1</b>	<b>Co nás zabíjí .....</b>	<b>13</b>
	Můj příběh .....	13
	Velký posun.....	15
	Život v moderní době .....	16
	Co jsem zjistil .....	19
<b>Kapitola 2</b>	<b>Jak se ze zdravých staneme nemocnými? .....</b>	<b>23</b>
	Zdraví neexistuje ve vzduchoprázdnu .....	23
	Pohled dovnitř .....	26
	Kudy vpřed? .....	33
<b>Kapitola 3</b>	<b>Delší život v dobrém zdraví.....</b>	<b>35</b>
	Měření rozdílů .....	35
	Náklady na chronická onemocnění .....	37
	Dopad životního stylu .....	39
	Utracené peníze, ztracený čas.....	40
<b>Kapitola 4</b>	<b>Pozvolná změna je trvalá změna.....</b>	<b>43</b>
	Malé změny, velké výsledky .....	44
	Poznejte své proč, co a jak.....	46
	Zapněte autopilota.....	52
	Oslavte úspěch.....	53
	Odstraňte staré zlovyky postupně.....	54
<b>Kapitola 5</b>	<b>Poselství mileniálům, mladým dospělým a dospívajícím .....</b>	<b>57</b>
	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

<b>Kapitola 6</b>	<b>Poselství pro poválečnou generaci (narození 1946–1964) . . . . .</b>	<b>77</b>
	Nemoci související s dlouhověkostí . . . . .	71
	Zpomalení běhu času . . . . .	72
	Síla smyslu. . . . .	78
	Žijte nejlepší život, jaký můžete. . . . .	78
<b>Kapitola 7</b>	<b>Posílení imunitního systému . . . . .</b>	<b>83</b>
	Střet nového viru s chronickými (dlouhodobými) nemocemi . . . . .	83
	Posilovače imunitního systému . . . . .	86
<b>ČÁST 2</b>	<b>Od pouhého přežívání k rozkvětu . . . . .</b>	<b>93</b>
<b>Kapitola 8</b>	<b>Krok 1: Strava, která vám dodá správnou energii . . . . .</b>	<b>95</b>
	Strava a zdraví . . . . .	95
	Lepší stravovací vzorec . . . . .	97
	Naše strava: kde se stala chyba. . . . .	102
	Jak se můžeme změnit? . . . . .	111
<b>Kapitola 9</b>	<b>Krok 2: Budte aktivní a v dobré kondici . . . . .</b>	<b>117</b>
	Proč potřebujeme být aktivní i v dobré kondici? . . . . .	118
	Jak nevést sedavý způsob života . . . . .	119
	Jak získat fyzickou kondici? . . . . .	120
	Vydržte . . . . .	131
<b>Kapitola 10</b>	<b>Krok 3: Upřednostňujte spánek . . . . .</b>	<b>133</b>
	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
<b>Kapitola 11</b>	<b>Krok 4: Zvládněte stres . . . . .</b>	<b>147</b>
	Vaše tělo a stres . . . . .	148
	Zvládání stresu . . . . .	151
	Sociální podpora a stres . . . . .	157
<b>Kapitola 12</b>	<b>Krok 5: Nekuřte a vyhýbejte se škodlivinám. . . . .</b>	<b>163</b>
	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

<b>Kapitola 13</b>	<b>Krok 6: S alkoholem opatrně</b> .....	<b>175</b>
	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
<b>Kapitola 14</b>	<b>Na váze (ne)záleží</b> .....	<b>183</b>
	Máte zdravou váhu? .....	183
	Pomůže vám dieta zhubnout? .....	187
	Kroky ke zdravé tělesné hmotnosti .....	190
	Produkt našich návyků .....	195
<b>ČÁST 3</b>	<b>Pomoc, kterou byste mohli potřebovat</b> .....	<b>197</b>
	<b>Měření, testy, tipy a zdroje</b> .....	<b>199</b>
	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
	<b>Další informační zdroje</b> .....	<b>212</b>
	<b>Vybraná doporučená literatura</b> .....	<b>213</b>
	<b>Další české informační zdroje</b> .....	<b>214</b>
	<b>Poselství pro generaci X (narození 1965–1980)</b>	
	<b>– slovo Odborných editorů</b> .....	<b>216</b>
	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
	<b>Rejstřík</b> .....	<b>220</b>
	Lékařské ilustrace a fotografie .....	229
	Odborní lektoři .....	230