

# OBSAH

|   |    |
|---|----|
| PŘEDMLUVA .....   | 7  |
| ÚVOD .....  | 11 |
| CO JE ZDRAVÍ? .....   | 13 |
| <b>PRO ZANEPRÁZDNĚNÉ</b><br><b>aneb dělejte toto a zdraví vás nemine!</b> |    |
| KAŽDÝ DEN .....   | 16 |
| RÁNO .....  | 19 |
| BUDÍČEK .....   | 19 |
| RANNÍ OČISTA .....  | 20 |
| Zuby .....  | 20 |
| Sprcha .....  | 23 |
| DÝCHEJTE PROSÍM .....   | 24 |
| RANNÍ NALADĚNÍ .....  | 25 |
| PLÁNUJTE REÁLNĚ .....   | 26 |
| ROZHÝBAT SE .....   | 27 |
| JAK STOJÍTE? .....  | 30 |
| MALÝ ZLEPŠOVÁK .....  | 31 |
| VODA JE ŽIVOT .....   | 31 |
| START TRÁVENÍ .....   | 32 |
| VYPRAZDŇOVÁNÍ .....   | 33 |
| SHRNUTÍ .....   | 34 |
| BĚHEM DNE .....   | 37 |



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| CESTOU NECESTOU .....             | 37 |
| PRÁCE A KOLÁČE .....              | 38 |
| Ergonomie .....                   | 38 |
| Protažení .....                   | 40 |
| Úleva pro oči .....               | 45 |
| Pitný režim .....                 | 48 |
| Jídlo .....                       | 48 |
| Příjemné pracoviště .....         | 49 |
| MINDFULNESS.....                  | 50 |
| STRES.....                        | 51 |
| MAMINKY NA „DOVOLENÉ“ .....       | 52 |
| JÍDLO .....                       | 55 |
| ZÁSADNÍ JÍDELNÍ TIPY .....        | 55 |
| ZDRAVÝ TALÍŘ .....                | 60 |
| Doslova historická pyramida ..... | 60 |
| Moderní ideální talíř .....       | 60 |
| TEKUTINY .....                    | 62 |
| Kolik pít? .....                  | 62 |
| Co pít? .....                     | 63 |
| PŮST .....                        | 64 |
| Recept na kitrí .....             | 66 |
| VEGETARIÁNSTVÍ .....              | 67 |
| SLADKÝ ŽIVOT? .....               | 68 |
| Nadbytek neznamená požitek .....  | 68 |
| Démon cukr .....                  | 69 |
| Zdravé sladkosti? .....           | 69 |
| Glykemický index .....            | 70 |
| Jaká máme sladidla? .....         | 70 |
| POHYB .....                       | 75 |



|  |    |
|--|----|
| VŠEHO S MÍROU .....                    | 75 |
| JAK A KDY SE HÝBAT .....               | 76 |
| Chůze .....                            | 77 |
| Nordic walking .....                   | 77 |
| Jóga .....                             | 78 |
| VEČER .....                            | 85 |
| AKTIVNÍ ODPOČINEK .....                | 85 |
| VEČEŘE .....                           | 86 |
| Co dobrého si tedy dát? .....          | 86 |
| KOUPELNOVÉ LÁZNĚ A VEČERNÍ MASÁŽ ..... | 87 |
| SPÁNEK .....                           | 89 |
| PSYCHOHYGIENA NENÍ PSYCHO .....        | 91 |
| ZÁVĚR .....                            | 95 |
| STRUČNÝ SOUHRN .....                   | 97 |
| MŮJ (TÝ)DEN .....                      | 99 |

## PRO ZVÍDAVÉ

*aneb další dávka inspirace a motivace pro váš  
vysněný zdravý a spokojený život*

|   |     |
|---|-----|
| ASKLÉPIOS .....                                 | 105 |
| Cesta k uzdravení .....                         | 105 |
| Životní restart .....                           | 106 |
| HIPPOKRATES .....                               | 107 |
| Hippokratova medicína .....                     | 108 |
| Hippokratova přísaha .....                      | 108 |
| Hippokratův odkaz v 21. století .....           | 109 |
| DÝCHÁNÍ .....                                   | 110 |
| Hyperventilační tetanie .....                   | 111 |
| Jednoduché dechové techniky pro každý den ..... | 111 |



|  |     |
|--|-----|
| Pozorování dechu .....                 | 112 |
| MOTIVACE .....                         | 112 |
| Pryč s šotkem .....                    | 112 |
| Dobrá společnost .....                 | 113 |
| Plány a priority .....                 | 114 |
| PLÁNOVÁNÍ .....                        | 115 |
| Jako když dýcháte .....                | 115 |
| Papír a tužka .....                    | 116 |
| Prioritizace .....                     | 116 |
| Prokrastinace .....                    | 117 |
| PŘEDSEVZETÍ .....                      | 117 |
| Skutečný předěl .....                  | 118 |
| Režim .....                            | 118 |
| Pevný plán .....                       | 119 |
| ZDRAVÉ EMOCE – ŽÁDNÉ NEMOCE .....      | 119 |
| Zranění .....                          | 120 |
| Vztahy jsou základ .....               | 120 |
| PLACEBO aneb víra tvá tě uzdraví ..... | 121 |
| Koncept víry .....                     | 122 |
| Důvěryhodná léčba .....                | 122 |
| ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST .....             | 123 |
| Jak se dovzdělat? .....                | 123 |
| Zdravotní, finanční, mediální... ..    | 124 |
| DEFORMACE INFORMACEMI .....            | 125 |
| Vždyť už to víme .....                 | 126 |
| Každý krůček se počítá .....           | 126 |
| Info na míru .....                     | 126 |
| KARMA V GENECH .....                   | 127 |
| Pepa pije pivo .....                   | 127 |



|   |     |
|---|-----|
| ○ Změním, nezměním... ..  | 128 |
| MEDICÍNA ZALOŽENÁ NA DŮKAZECH .....                                   | 129 |
| Jeden směr.....   | 129 |
| ○ Doktoři jsou taky lidi... Bohudík! .....                            | 130 |
| ○ Kreativitou k pokroku.....  | 130 |
| MEDICÍNSKY NEVYSVĚTLITELNÉ aneb neviditelné,<br>přesto skutečné ..... | 131 |
| ○ Tolik nevysvětlitelného.....  | 132 |
| ○ Projevy a psychika .....  | 133 |
| ○ Diagnóza? .....   | 133 |
| ○ Skutečné trápení .....  | 133 |
| ○ Co s tím? .....   | 134 |
| SYNDROM VYHOŘENÍ .....  | 134 |
| ○ Příznaky vyhoření .....   | 135 |
| ○ Prevence .....  | 136 |
| ○ Léčba .....   | 136 |
| IMUNITA .....   | 137 |
| ○ Spánek .....  | 138 |
| ○ Strava .....  | 138 |
| ○ Vzduch .....  | 138 |
| ○ Pohyb .....   | 139 |
| ○ Klídek .....  | 139 |
| ○ Pomocníci .....   | 139 |
| NOSNÍ VÝPLACH .....   | 140 |
| SAUNOVÁNÍ .....   | 142 |
| ○ Choroby srdce a cév .....   | 142 |
| ○ Kdy do sauny nechodíme .....  | 143 |
| SUPLEMENTACE .....  | 144 |
| ○ Co nám chybí? .....   | 144 |



|  |     |
|--|-----|
| Doplňky stravy versus léčivé přípravky ..... | 146 |
| <b>FRAJER HOŘČÍK</b> .....                   | 147 |
| Copak umí .....                              | 147 |
| Kde ho najdeme .....                         | 148 |
| Kdy je ho potřeba víc .....                  | 148 |
| Mám ho málo? .....                           | 148 |
| Jak doplnit .....                            | 148 |
| Závěrem .....                                | 149 |
| <b>(K)OČKOVÁNÍ</b> .....                     | 150 |
| Jak to začalo? .....                         | 150 |
| Píchnout či nepíchnout? .....                | 151 |
| <b>ŽENSKÁ CYKLIČNOST</b> .....               | 152 |
| <b>TVOŘME A RADUJME SE</b> .....             | 153 |
| Zpět k blaženosti .....                      | 153 |
| Důležité nedůležitosti .....                 | 154 |
| Umělecká extáze .....                        | 154 |
| <b>KOKTEJL V HLAVĚ</b> .....                 | 155 |
| Nakopnutí .....                              | 156 |
| Klídek .....                                 | 156 |
| Koncentrace .....                            | 156 |
| Kreativita .....                             | 157 |
| Úleva od bolesti .....                       | 157 |
| Láska .....                                  | 158 |
| <b>MOZKOVÉ VLNĚNÍ</b> .....                  | 158 |
| Delta vlny 1–4 Hz .....                      | 159 |
| Theta vlny 4–8 Hz .....                      | 159 |
| Alfa vlny 8–12 Hz .....                      | 159 |
| Beta vlny 12–40 Hz .....                     | 160 |
| Gama vlny 40–100 Hz .....                    | 160 |



|  |     |
|--|-----|
| Děti .....   | 160 |
| DOPAMIN .....  | 161 |
| Hladinka .....   | 162 |
| Není dopamin jako dopamin .....                                  | 162 |
| Rychlý dopamin .....   | 162 |
| Pomalý dopamin .....   | 163 |
| Jak zařídit, aby nám byl dobrým sluhou, ale ne zlým pánem? ..... | 163 |
| MODRÉ SVĚTLO .....   | 166 |
| Světlo obrazovek .....   | 167 |
| Modré světlo a spánek .....                                      | 167 |
| Řešení .....   | 167 |
| Brýle proti obrazovce .....                                      | 168 |
| ŽVÝKÁNÍ .....  | 168 |
| Jídlo se má pít .....  | 169 |
| Trocha vědy .....  | 169 |
| Snížení hladu .....  | 169 |
| Vědomé jezení .....  | 170 |
| GLYKEMICKÝ INDEX .....   | 171 |
| Nižší je lepší .....   | 171 |
| Jak GI ovlivnit .....  | 172 |
| Zpracování potravin .....  | 172 |
| CO NÁM CHYBÍ NA TALÍŘI .....                                     | 173 |
| Luštěniny .....  | 173 |
| Zelenina .....   | 174 |
| Ořechy a semena .....  | 174 |
| Celozrnné obilniny .....   | 175 |
| LEPEK .....  | 176 |
| Co je lepek? .....   | 176 |
| Kdy lepek vadí? .....  | 177 |



|  |            |
|--|------------|
| Co tedy jíst? .....                            | 178        |
| <b>OBEZITA .....</b>                           | <b>178</b> |
| Proč obezita vadí? .....                       | 179        |
| Máme to v rodině? .....                        | 179        |
| Jak zhubnout? Hlavně vůbec neztloustnout ..... | 180        |
| Do cviček .....                                | 181        |
| Když to nejde .....                            | 181        |
| <b>KDO V NÁS BYDLÍ .....</b>                   | <b>182</b> |
| Mikrobiom u dětí .....                         | 182        |
| Jak působí strava .....                        | 183        |
| Mozek ve střevě .....                          | 184        |
| <b>ZDRAVÍ OD PODLAHY .....</b>                 | <b>185</b> |
| Jak se kdo obuje... .....                      | 185        |
| Bosoboty? .....                                | 186        |
| Chůze .....                                    | 187        |
| Masáž chodidel .....                           | 187        |
| <b>KRÉMY K SEŽRÁNÍ .....</b>                   | <b>188</b> |
| <b>ZDRAVÝ ROK .....</b>                        | <b>189</b> |
| Jarní gruntování .....                         | 189        |
| Léto ve zdraví .....                           | 192        |
| Podzimní a zimní péče .....                    | 194        |
| <b>PŘÍRODA .....</b>                           | <b>196</b> |
| Léčba přírodou .....                           | 197        |
| Voda, slunce, vzduch .....                     | 197        |
| <b>KOUŘENÍ .....</b>                           | <b>198</b> |
| Je to nemoc .....                              | 199        |
| Smutná statistika .....                        | 199        |
| Přestat! .....                                 | 200        |
| <b>ALKOHOL .....</b>                           | <b>201</b> |



|  |            |
|--|------------|
| Příčina mnoha chorob .....             | 202        |
| Kalorická bomba .....                  | 202        |
| Společenský fenomén .....              | 203        |
| <b>BOMBASTICKÉ NÁVYKY .....</b>        | <b>204</b> |
| Cíl .....                              | 204        |
| Časné vstávání .....                   | 205        |
| Zodpovědnost .....                     | 205        |
| Disciplína .....                       | 206        |
| Meditace .....                         | 206        |
| Tady a teď' .....                      | 206        |
| Jednoduchost .....                     | 206        |
| Vděčnost .....                         | 207        |
| Čtení.....                             | 207        |
| Zvídavost .....                        | 207        |
| Vytrvalost .....                       | 207        |
| Dobrá společnost .....                 | 208        |
| Flexibilita .....                      | 208        |
| Odvaha .....                           | 208        |
| Sebepéče .....                         | 209        |
| <b>MUDr. Kristina Skulínková .....</b> | <b>211</b> |

