

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	11
CO JE ZDRAVÍ?	13
PRO ZANEPRÁZDNĚNÉ aneb dělejte toto a zdraví vás nemine!	
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 požitok	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, 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
FRAJER HOŘČÍK	147
Copak umí	147
Kde ho najdeme	148
Kdy je ho potřeba víc	148
Mám ho málo?	148
Jak doplnit	148
Závěrem	149
(K)OČKOVÁNÍ	150
Jak to začalo?	150
Píchnout či nepíchnout?	151
ŽENSKÁ CYKLIČNOST	152
TVOŘME A RADUJME SE	153
Zpět k blaženosti	153
Důležité nedůležitosti	154
Umělecká extáze	154
KOKTEJL V HLAVĚ	155
Nakopnutí	156
Klídek	156
Koncentrace	156
Kreativita	157
Úleva od bolesti	157
Láska	158
MOZKOVÉ VLNĚNÍ	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
OBEZITA	178
Proč obezita vadí?	179
Máme to v rodině?	179
Jak zhubnout? Hlavně vůbec neztloustnout	180
Do cviček	181
Když to nejde	181
KDO V NÁS BYDLÍ	182
Mikrobiom u dětí	182
Jak působí strava	183
Mozek ve střevě	184
ZDRAVÍ OD PODLAHY	185
Jak se kdo obuje...	185
Bosoboty?	186
Chůze	187
Masáž chodidel	187
KRÉMY K SEŽRÁNÍ	188
ZDRAVÝ ROK	189
Jarní gruntování	189
Léto ve zdraví	192
Podzimní a zimní péče	194
PŘÍRODA	196
Léčba přírodou	197
Voda, slunce, vzduch	197
KOURENÍ	198
Je to nemoc	199
Smutná statistika	199
Přestat!	200
ALKOHOL	201

Příčina mnoha chorob	202
Kalorická bomba	202
Společenský fenomén	203
BOMBASTICKÉ NÁVYKY	204
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
MUDr. Kristina Skulínková	211

