

# Obsah

- civilizační choroby
- 4** I kdybych měl jíst travu
- luštěniny
- 6** Nebojte se fazolí, nebudete hladovět
- výživná poradna
- 8** Slané versus sladké
- cesty ke zdraví
- 10** Slow Food
- mýty a omyly
- 12** Je představa, že zdravá strava je drahá, pravdivá?
- duševní zdraví
- 13** Terapie deprese klasickou hudbou
- poznej sám sebe
- 14** Genetický makeup
- zdraví dětí
- 15** Příznivý vliv kojení na schopnost učit se
- partnerské vztahy
- 16** Abychom si porozuměli, musíme to chtít
- komunikace
- 18** Příběh dvou mozků
- výchova
- 19** Chcete-li pro své dítě to nejhorší, pak je nikdy nebijte
- životní prostředí
- 20** Pokusní králíci
- biokoutek
- 22** Ekofarmy produkují lepší jahody a tvoří zdravější půdu
- k zamyšlení
- 24** Odpuštění – nejtěžší úkol na cestě k lásce
- produkty a recepty
- 26** Luštěniny ve zdravé kuchyni