

# Obsah

1. Úvod .....	7
2. Může za to genetika, nebo náš životní styl? ...	10
3. Chutě versus zdraví? Jak správně jíst .....	28
4. Jak si sestavit zdravý jídelníček .....	40
5. Doplnky stravy – úvod .....	56
6. Vitamíny .....	61
7. Minerály, regulátoři organismu .....	86
8. Rostlinné výtažky a adaptogeny .....	105
9. Antiaging molekuly .....	126
10. Aminokyseliny – látky, které definují život ....	141
11. Strategie biohackingu těla – sport, energie, gadgety .....	167
12. Spánek je základ štěstí .....	179
13. Mentální biohacking .....	191
14. Akční plán .....	200
Zdroje .....	205