

Obsah

Jak zůstat fit, jak si užít svoje wellness	9
Úvodem	11
Jak zůstat v dobré kondici	14
Fitness	15
Wellness	17
Výživa a zdraví	22
Prevence je součástí životního stylu wellness	22
Jak zvládnout strach z chorob	25
Co dělat v rámci wellness	26
Nikdo není dokonalý, ani zdravý	27
Zdraví a výživa	29
Jsou chronická civilizační onemocnění nutným zlem?	29
Osteoporóza	30
Diabetes druhého typu	31
Onemocnění periferních cév	31
Oběhová onemocnění	31
Deprese	32
Alzheimerova choroba	33
Stres	33
Mozkové nutrienty	34
Kofein – příklad rozporuplného stimulantu	36
Co jíst, aneb stravou k wellness	40
Nejasnosti v pojmu racionální výživa	41
Z čeho by měla vycházet moderní racionální výživa	45
Úskalí alternativních výživových stylů a racionální výživa	49
Jaký výživový styl se nejvíce blíží ideální stravě	51
Shrnutí možností využití alternativních výživových stylů	63

Mýty a omyly ve výživě	64
Mléko je důležité pro zdraví	64
Způsobují satureované tuky srdeční onemocnění?	67
Nízkotuková strava je zdravá	68
Ryby jsou dobré pro zdraví.	68
Celozrnné potraviny jsou dobré pro zdraví.	69
Sója – to nejlepší, co nás mohlo potkat?	70
Maso není nutné	71
Poznámky a inspirativní doporučení	72
Proč by ženy měly jíst jinak než muži.	72
Krátkodobé redukční diety	74
Starejte se o zdraví svého zažívacího traktu.	74
Základní doporučení pro moderní racionální výživu	76
Jak zamezit tvorbě tuku při nabírání svalové hmoty	79

Nová výživová pyramida a doporučený poměr živin 82

Problém adekvátního příjmu proteinů	83
Optimální příjem proteinů pro wellness.	85
Problém bezpečného příjmu sacharidů	86
Glykemický index.	87
Kolik a jakých tuků konzumovat	88
Máslo – ano či ne?	90
Užitek a nebezpečí tuků.	90
Souhrn a komentář k příjmu tuků.	92
Teorie „zónové diety“ dr. Searse	95
Výživová pyramida – vysokoproteinová strava	96
Oficiálně platná výživová pyramida z roku 2000.	96
Nová výživová pyramida.	98
Náhrada nevhodných potravin vhodnými.	102

Optimální tělesná hmotnost – základ wellness 105

Jak hubnout	109
V čem je podstata nadváhy	109
Kdy je člověk obézní	112
Ideální hmotnost	114
Vliv fyzické aktivity na tělesnou hmotnost	117
Příjem a výdej energie – energetická bilance	118
Výpočet celkového příjmu energie.	119
Výpočet nutného příjmu energie	120
Jak zvládnout nadváhu vlastními silami.	120
Časté otázky k hubnutí	124
Rizika rychlého hubnutí	125

Jak se dobře najíst a nepřibrat	126
Rady a doporučení k hubnutí	127
Použití redukčních koktejlů	132
Podrobnosti o využití koktejlů	133
Zázraky se nedějí	135
Doplňky stravy jako účinná pomoc při řešení nadváhy	136

Příjem tekutin – pitný režim 137

Kvalita pitné vody	138
Chlorování a fluorizace pitné vody	139
Nápojový průmysl	140
Přírodní minerální vody – ideální zdroj minerálních látek?	142
Jaký objem tekutin?	144
Co a jak pít	145
Energetické nápoje	148

Cvičení – zdroj zdraví a riziko jeho poškození 150

Volné radikály	151
Fyzická aktivita jako zdroj volných radikálů	152
Obrana proti nepříznivému působení volných radikálů	153
Látky s antioxidačním efektem	154

Stáří – nezvaný host a jediná jistota 158

Je stáří nemoc?	159
Medicína proti stárnutí	160
Pohybem a zdravou stravou proti předčasnému stárnutí	161

Doplňky stravy – prevence i příspěvek ke klasické léčbě 163

Všechno je jen byznys	166
Co je a co není přírodní	167
Doplňky stravy ve sportu	170
Nová generace doplňků stravy	172

Použitá a citovaná literatura 180

Internetové zdroje informací 181