

Slovo lékaře (MUDr. Petr Strnad)	9
Zásady zdravé výživy podle Mgr. Chaloupky	11
Zdravá výživa proti chorobám a potížím – PŘÍBĚHY	
Bulimie	
Juditin příběh	17
Recepty	19
Diabetes	
Hynkův příběh	22
Recepty	24
Extrémní obezita	
Editin příběh	26
Recepty	36
Mozková příhoda	
Vaškův příběh	39
Stravovací plán	46
Vysvětlivky k mému jídelníčku pro Vaška	51
Recepty	54

Neplodnost

Janin příběh	56
Stravovací plán	57
Recepty	67

Pracovní vypětí – stres – nadváha – vysoký tlak

Honzův příběh	70
Recepty	74

Rakovina prostaty

Pavlův příběh	76
Stravovací plán	91
Recepty	98

Střevní kolitida

Vojtěchův příběh	100
Stravovací plán	101
Recepty	112

Trombóza

Příběh Jiřího Mikuly	114
Recepty	115

Úbytek svalové hmoty

Standův příběh	117
Recepty	118

Výběr vhodných receptů při dalších chorobách a postiženích

Bércové vředy

Recepty	127
---------	-----

Deprese

Recepty	129
---------	-----

Dna – ledvinové postižení

Recepty	131
---------	-----

Menopauza

Recepty	133
---------	-----

Rakovina dělohy

Recepty	135
---------	-----

Rakovina střev

Recepty	137
---------	-----

Roztroušená skleróza

Recepty

140

Dotazy a odpovědi

143

O potravě s úsměvem

147

Závěrečné slovo

148