

OBSAH

Úvod	13
Pravda o jedle	21
Pravda o tukoch	24
Pravda o sacharidoch a o cukre	33
Pravda o pridaných cukroch	39
Pravda o soli	45
Pravda o mäse	50
Pravda o mliečnych výrobkoch	56
Pravda o chlebe	62
Pravda o piatich porciách denne	65
Pravda o superpotravinách	67
Pravda o biopotravinách	75
Pravda o zdravej strave	78
Pravda o dietológii	81
Pravda o diétach a o chudnutí	89
Pravda o raňajkách	92
Pravda o hladovaní	95
Pravda o detoxe	101
Pravda o paleodiéte	103
Pravda o vegánstve	105
Pravda o potravinovej intolerancii a nechutenstve	109
Pravda o probiotikách	115
Pravda o chudnutí (a udržiavaní hmotnosti)	115
Pravda o BMI	118
Pravda o rátaní kalórií	119
Pravda o metabolizme	123
Pravda o hladných génoch	125

Pravda o vitamínoch a výživových doplnkoch	129
Pravda o výživových doplnkoch od vitamínu A až po zinok	135
Pravda o antioxidantoch	154
Pravda o pití (a o drogách)	159
Pravda o hydratácii	161
Pravda o sladených nápojoch	165
Pravda o ovocných džúsoch	167
Pravda o káve a čaji	168
Pravda o zdravých nápojoch	171
Pravda o alkohole	174
Pravda o stavoch po opici	179
Pravda o fajčení	183
Pravda o rekreačných drogách	187
Pravda o fyzickej aktivite	191
Pravda o tom, prečo vám prospieva fyzická aktivita	193
Pravda o lenivosti	196
Pravda o tom, koľko fyzickej aktivity potrebujete	199
Pravda o 10 000 krokoch	205
Pravda o rýchlych tréningoch	206
Pravda o kardiu a posilňovaní	208
Pravda o potení	209
Pravda o strečingu a zraneniach	211
Pravda o meraní kondície	213
Pravda o závislosti od cvičenia	215
Pravda o cvičení a chudnutí	216
Pravda o motivácii	220
Pravda o pozitívnom myslení	226
Pravda o dobrom zdraví	231
Pravda o každodennom užívaní liekov	234
Pravda o medicínskom skríningu	246
Pravda o personalizovanej medicíne	247
Pravda o imunitnom systéme	249

Pravda o strese	253
Pravda o splynutí s prírodou	259
Pravda o znečistení vzduchu	261
Pravda o osamelosti	266
Pravda o slnku	271

Pravda o spánku	279
Pravda o tom, čo sa deje počas spánku	282
Pravda o tom, prečo spíme	284
Pravda o tom, koľko spánku potrebujeme	284
Pravda o nedostatku spánku	288
Pravda o tom, ako spať dobre	291
Pravda o dospávaní zanedbaného spánku	296
Pravda o šľofíkoch	297
Pravda o viacfázovom spánku	298
Pravda o nespavosti	300
Pravda o sústavnom pocite únavy	302
Pravda o svetle a spánku	305

Môžeme žiť večne?	313
Veda o starnutí...	316
... a o jeho spomalení	317
Biologický verzus chronologický vek	323
Ako sa dožiť požehnaného veku	324

Doslov	329
Ďakovanie	333
Použitá zdroje	335