

OBSAH

ČASŤ I: ZÁKLADY VÝŽIVY

KAPITOLA I: Sprcha, pizza hawaii, obezita a hormóny tukového tkaniva	12
KAPITOLA II: Čistá robota, inzulín a prevencia životosprávou	19
KAPITOLA III: Nutričný timing, vybuchujúca bomba a melatonín	24
KAPITOLA IV: Ochrana anorektikov, energia sa musí hýbať a štítna žľaza	29
KAPITOLA V: Hygiena a tabuľky, makroživiny a gremlini.....	37
KAPITOLA VI: Testosterón a bielkoviny. „Ešte jeden, inak ti nespravím proták po sérii!“	42
KAPITOLA VII: Horal, lievanec, sacharidy, anti-ageing a bratranec IGF-I	49
KAPITOLA VIII: Liga majstrov, tuky a ženský veliteľ estrogén	61
KAPITOLA IX: Ítí volá domů, voda, pitný režim a arginín vazopresín alias ADH (bez D).....	74
KAPITOLA X: Vikingovia s prsteňom, mikroživiny a hormón D	83

ČASŤ II: OSTATNÉ SÚČASTI ŽIVOTOSPRÁVY A ZDRAVIA

KAPITOLA XI: Vlákna a rastový hormón, oponenti a veľká potreba črevného mikrobiómu	96
KAPITOLA XII: Alkohol mladosť – pochabosť 1, hepatokíny	107
KAPITOLA XIII: Fajčenie mladosť – pochabosť 2, erytropoetín.....	114
KAPITOLA XIV: Stres, starosť – pochabosť 1, kortizol.....	118
KAPITOLA XV: Spánok, starosť – pochabosť 2, serotonín a dopamín	128
KAPITOLA XVI: Novinky v životospráve, regenerácia, cencúľ a brezová metlička, hnedý tuk a irisín	136
KAPITOLA XVII: Fyzická aktivita, objemovka nie úplne podľa predstáv, adrenalin & noradrenalin	147
KAPITOLA XVIII: Aeróbna aktivita, najlepšia forma a progesterón	155
KAPITOLA XIX: Silová aktivita, kto neskáče, nie je bujak, BDNF	163
KAPITOLA XX: Vysokointenzívna aktivita, prvý kontakt, endorfíny	171

ČASŤ III: DIÉTY, REŽIMY, DIETOLÓGIA OCHORENÍ

KAPITOLA XXI: „Diéty“ a návraty z nich a „zasa som sa nechala nachytať!“	182
KAPITOLA XXII: Vegánstvo, vegetariánstvo a zmena hry	186
KAPITOLA XXIII: Low-carb, keto, paleo diéty a palacinky v prášku.....	194
KAPITOLA XXIV: Hladovanie/fasting. Nie, radšej knihu!	200
KAPITOLA XXV: Mýty vo výžive. „Čo to jete? Veď vy ste nula!“	212
KAPITOLA XXVI: Chronické ochorenia. Keby zem bola guľatá	220
KAPITOLA XXVII: Prítomnosť, budúcnosť a zhrnutie najnovších poznatkov vo výžive	227

ČASŤ IV: RECEPTÁR

KAPITOLA XXVIII: Raňajky.....	236
KAPITOLA XXIX: Obedy a večere.....	242
KAPITOLA XXX: Rýchle občerstvenie a maškrty.....	246