

## Dynamický život - program NEW START v praxi

### Obsah:

Úvod

#### Základné princípy

1. Vyváženosť
2. Výdavky
3. Západný spôsob stravovania
4. Výživa
5. Deti
6. Starnutie

#### Ochorenia nesprávneho životného štýlu

7. Ochorenia srdca a ciev
8. Prirodzené liečenie srdcových ochorení
9. Vysoký krvný tlak
10. Mozgová mŕtvica
11. Rakovina
12. Cukrovka
13. Osteoporóza
14. Obezita

#### 3. Kontrola nadváhy

15. Kontrola nadváhy – výmysel, alebo reálna nádej?
16. Redukčné diéty
17. Malinovky a iné sladené nápoje
18. Maškrtenie
19. Pohyb
20. Energia
21. Ideálna hmotnosť
22. Trvalé chudnutie

#### Malý kurz výživy

23. Škroby
24. Cukor
25. Chlieb
26. Bielkoviny
27. Mlieko
28. Mäso
29. Tuhy
30. Cholesterol
31. Vláknina
32. Soľ
33. Vitamíny a minerály

#### Duševné zdravie

34. Stres
35. Depresia
36. Emócie
37. Sila myslenia

#### Prírodné liečivé prostriedky

##### *Nutrition - Výživa*

38. Rastlinná strava
39. Trávenie

40. Zázračné potraviny?

41. Raňajky

##### *Exercise - pohyb*

42. Pohyb

##### *Water - voda*

43. Najzdravší nápoj

44. Minerálna voda, alebo „voda z kohútika“?

##### *Sunshine – slnko*

45. Slnko

##### *Temperance - striedmosť*

46. Tabak

47. Alkohol

48. Kofeín

49. Lieky

##### *Air – vzduch*

50. Vzduh

##### *Rest – odpočinok*

51. Odpočinok

##### *Trust – dôvera*

52. Dôvera

##### **Zhrnutie**

„Jedlo nech je vašim liekom“

##### **Dodatky**

Otestujte si svoje vedomosti

Vegetariánske kuchárske knihy

Zoznam receptov

O autoroch

Bibliografia

Slovníček cudzích pojmov

Register