

# OBSAH

Predslov	4
Úvod	7
<hr/>	
Môj príbeh	10
Mýty a fakty vo výžive	16
Rýchle riešenia a hľadanie správneho modelu stravovania	26
Zloženie zdravého taniera	28
Individualita každého z nás je aj vo výžive kľúčová	35
Dôležitosť žuvania a správneho jedenia	36
Pochopenie metabolizmu trávenia	39
<hr/>	
Základné a dôležité rady vo výžive	44
Semená a orechy	48
Rastlinná strava	55
Živočíšna strava	66
Niektoré minerálne látky a ich funkcie	69
Dôležité vitamíny a ich funkcie	74
Črevný mikrobióm a jeho vplyv na naše zdravie	80
Nastavenie stravovania s nutričným terapeutom alebo špecialistom	93
Zdravotné diéty a ich využitie vo výžive	96
Spracované a ultraspracované potraviny	100
Príbehy, omyly a extrémny priamo z nutričnej praxe	106
Záver	118
<hr/>	
Moje obľúbené recepty	120
Poďakovanie	146