

Obsah

Předmluva

Úvod

Kapitola 1: CHROM 15

Co to je
Jak působí
Kde se nachází

Kapitola 2: ENERGIE 39

Co to je
Jak ji získáváte z potravy,
cvičení a doplňkových přípravků

Kapitola 3: KONDICE 63

Co to je
Co ji ovlivňuje
Jak si ji tělesné složky udržují

Kapitola 4: HMOTNOST 81

Proč přibíráte
Jak zhubnout
Jak si ji držet od těla (bez legrace!)

Kapitola 5: STRES 99

Co to je
Jak se s ním vyrovnat

Kapitola 6: ZDRAVÉ SRDCE 115

Proč mnohým schází
Jak si je udržet

Kapitola 7: KREVNÍ CUKR 127

Co to je
Jak jej regulovat

Kapitola 8: STRATEGIE 147

Strava, recepty, doplňky, cvičení