

Obsah

Úvod	6
Možné příčiny vzniku únavy	8
Strava dnešní doby	10
Sacharidy zvolme správně a běžme s větrem o závod	20
Chléb náš vezdejší dej nám dnes	47
Nepřehánějme to s cukrem	57
Acidobazická rovnováha těla	61
Enzymy, klíče ke zdraví	67
Blahodárný vliv fermentovaných potravin	76
Životodárné byliny	85
Omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, základ každé naší buňky	99
Vláknina, další z pilířů životní energie	106
Když chybí železo	110
Pitný režim	115
A co káva?	119
Jak to celé rozumně skloubit?	125
Co ještě dělat proti únavě?	127
Recepty	128
Použitá literatura	189
Seznam receptů	191