

Оглавление

Предисловие

<i>Зачем вам еще одна книга о ЗОЖ?</i>	5
Мир меняется	7
Мир бесконечен	11
Все люди разные	16

Глава 1

<i>Чем мы дышим</i>	19
Полезны ли проветривания	20
Надо ли бежать из города	25
Можно ли спать на кровати из ДСП	32
А вы еще и курите!	42
Резюме к главе 1	51

Глава 2

<i>Какое питание считать правильным</i>	53
Сколько весить в граммах	54
На что вообще ориентироваться	64
Почему соль вредна	75
Сахар и жир — битва гигантов	82

Что такое «средиземноморская диета»	94
А мясо можно?	101
А что все-таки с ГМО?	104
Резюме к главе 2	109
Глава 3	
Что будем пить	110
Что такое жажда, и можно ли ей доверять	111
Можно ли запивать еду	118
Чай или кофе	120
Соки или сладкая газировка	123
Пейте дети молоко?	129
Что значит «здоровое употребление алкоголя»?	139
Резюме к главе 3	154
Глава 4	
Физкультура или спорт?	156
10 тысяч шагов в день — это много или мало	158
Как определить оптимальную для себя нагрузку	167
Синдром спортивного сердца, «колени бегуна», «локоть теннисиста» и другие спортивные диагнозы	175
Надо ли следовать фитнес-трендам?	185
Резюме к главе 4	189
Глава 5	
Как и сколько нужно спать	191
Как устроен сон	192
Что значит здоровый сон	201

Что такое гигиена сна и социальный джетлаг	219
Резюме к главе 5	228

Глава 6	
Как правильно ходить к врачу	230
Как найти своего доктора	230
Скрининг и диспансеризация — почувствуйте разницу	236
Как провериться на рак всего	242
Как предугадать инфаркты и инсульты	259
Резюме к главе 6	262

Послесловие	264
--------------------------	------------