

Obsah

Seznam zkratek / 9

Úvod / 11

- 1 : Genomika: Vliv DNA na lidské zdraví / 17**
 - 1 Jak si zlepšit zdraví a dožít se vysokého věku / 19
 - 2 Jazyk genomiky / 23
 - 3 CHOVÁNÍ: Geny diktují psychologii jídla / 27
 - 4 CVIČENÍ: Procvičte své geny / 38
 - 5 Jak DNA ovlivňuje hmotnost a metabolismus / 49
 - 6 STRAVA: Genetika a profilování stravy / 63
 - 7 VITAMINY: Kouzelné hůlky zdraví / 88
 - 8 MIKROBIOM: Bakteriální genomika – mikrobiota / 103

- 2 : Epigenetika: Vliv prostředí na DNA / 115**
 - 9 Úvod do epigenetiky / 117
 - 10 Chování, stres a hormony / 122
 - 11 DNA a životní styl: Strava a cvičení / 128
 - 12 DNA, stárnutí a chronický zánět / 136
 - 13 Svět plný škodlivin / 143
 - 14 Mikrobiota – setkání vnitřního a vnějšího světa / 151

3	••	Cílený program pro zdraví / 163
	•••	15 Mysl / 167
	•••	16 Tělo / 176
	•••	17 Duch / 198

Poděkování / 206

O autorce / 208

Příloha: Dotazník o zdravotním stavu / 209

Literatura a prameny / 215