

Obsah

Úvod	11
Test 1	
Zdravé zuby I	13
Test 2	
Zdravé zuby II	18
Test 3	
O antioxidantech	23
Test 4	
Fakta a mýty o těstovinách	28
Test 5	
Čokotest	31

Test 6	
Fagerströmův dotazník pro kuřáky.....	36
Test 7	
Co si myslíte o svém vzhledu?	38
Test 8	
Co víte o potravinách a výživě?.....	42
Test 9	
Máte depresi? (pro starší osoby).....	48
Test 10	
Chronická onemocnění.....	52
Test 11	
Sluneční paprsky a jejich škodlivost.....	57
Test 12	
Test stresu.....	62

Test 13	
Vyznáte se ve zdravé výživě?	66
Test 14	
Vysoký krevní tlak.....	72
Test 15	
Rakovina.....	75
Test 16	
Zdravé plicе.....	79
Test 17	
O medu.....	83
Test 18	
Alzheimerova nemoc.....	86
Test 19	
Cukry (sacharidy).....	90

Test 20

Nadváha.....94

Test 21

„Zdravé“ tuky.....98

Test 22

Rakovina tlustého střeva.....103

Test 23Jaké jsou základy kvalitního
partnerského vztahu?.....107**Test 24**

Test lásky a partnerského vztahu.....117

O autorovi.....125