

OBSAH

Co to je?	7
Proč do toho jít?	14
Takže jak na to?.....	21
Ale pozor!	27
Kalorytmie	29
Paleodieta	38
Fytohormeze	44
Probiotika	52
Alkohormeze	59
Pohyb	63
Termoterapie	70
Fotobiomodulace	76
Klimatoterapie	80
Mentální hormeze	89
Bonus: co naopak nedělat	95
Proč se nebát doby jedové	98
Společenské dopady hormeze	107
Historie hormeze	110
Budoucnost hormeze	113
O autorovi	115