

## **Stop racionálnej výžive alebo najväčšie ilúzie o BIO potravinách a výžive**

PaedDr. Vlado Zlatoš

ACTION&HEALTH,s.r.o., Nitra, november 2009

82 strán

Mladý autor vo svojej publikácii zhŕňa základné pravidlá optimálnej výživy a životosprávy pre bežnú populáciu zrozumiteľným a ľahko čitateľným spôsobom. Hoci text v prevažnej miere rešpektuje súčasné vedecké a odborné poznatky, niektoré tvrdenia vychádzajú skôr z osobných skúseností autora. Tieto síce sa opierajú o logické úvahy, nateraz však chýbajú vedecké dôkazy o ich platnosti. Prinajmenšom však predstavujú inšpiratívny podnet pre vedeckú komunitu pre ďalšie skúmanie.

Publikácia má potenciál motivovať širokú verejnosť k zdravému spôsobu stravovania a pohybovej aktivite. Pomôže čitateľom zorientovať sa v základoch optimálnej životosprávy.

Pri aktualizáciách publikácie odporúčam opierať sa o nové vedecké štúdie, prípadne zorganizovať tím mladých vedeckých pracovníkov, ktorí by niektoré tvrdenia pomohli potvrdiť, alebo vyvrátiť.

Celkový zámer autora je chvályhodný aj z toho dôvodu, že pomáha bežnému konzumentovi orientovať sa v súčasnej, často klamlivej reklame na výživu a zdravý spôsob života. Knihu odporúčam predovšetkým pre laických i pokročilých čitateľov s priemerným, alebo žiadnym prehľadom z oblastí výživy, životosprávy a prevencie.

### **Prof. MUDr. Dušan Hamar, CSc.**

vysokoškolský profesor na FTVŠ Bratislava  
odborník na športovú medicínu  
medzinárodne pôsobiaci vedec a rečník

