

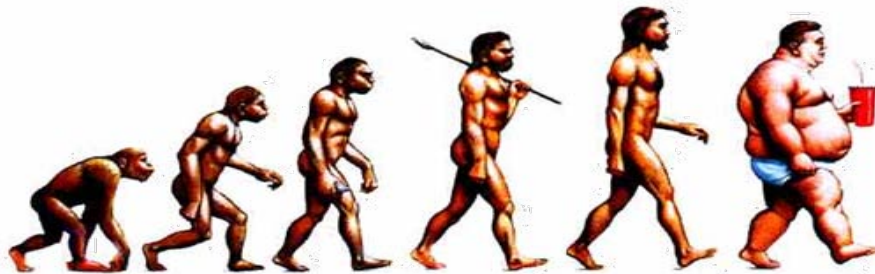
## Náš genetický kód se nezměnil...

-1 000.000

-300.000

-50.000

???



Masožraví lovci a sběrači

Pastevci a zemědělci

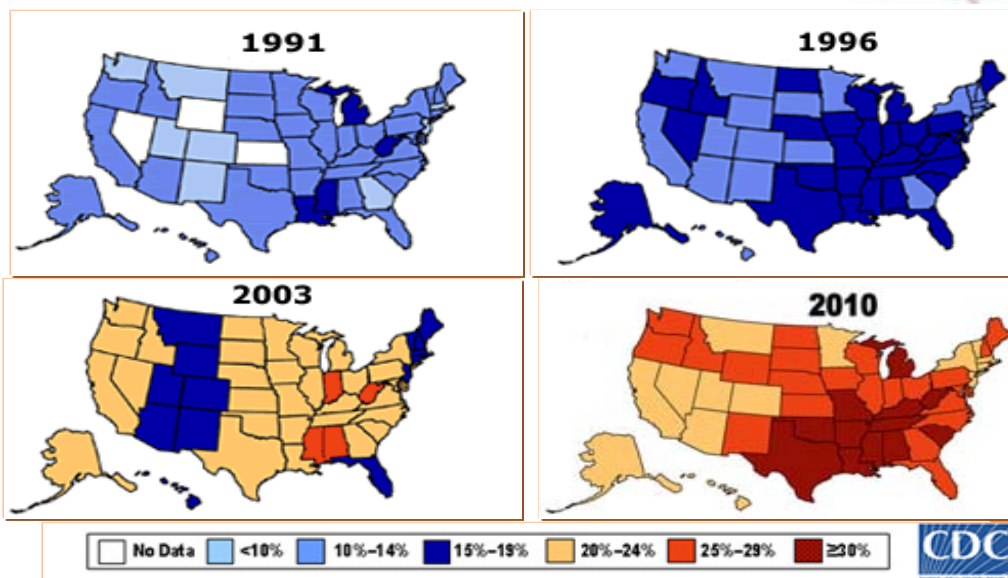
Sedavý způsob života  
Hamburger / hranolky / Cola

**Geneticky jsme plodožraví  
masožravci !**



## ALARMUJÍCÍ VÝVOJ V USA

Trendy rozvoje obezity mezi US dospělými



# PROČ ?

## 1. ZMĚNILI JSME NAŠE POTRAVINOVÉ NÁVYKY



## 2. Změnili jsme systémy krmení hospodářských zvířat (široké použití kukuřice + pšenice + sóji)



## JÍME DOBŘE A KVALITNĚ?

- Ve srovnání s rokem 1960, dnes máme:
  - 7 krát méně omega 3 ve vejcích
  - 5 krát méně omega 3 v mléce
  - 4 krát méně omega 3 v mase
- To je důvod nedostatku omega 3 v naší stravě a následných „civilizačních chorob“.

Dnes konzumujeme pouze polovinu potřeby esenciálních omega 3 kyselin.

## BLEU-BLANC-CŒUR HODNOTA



