

## 5 A SZERKESZTŐTŐL

### ÉLETMÓD

- 6 A tudatos ősember – Vélemények, hazugságok, ostobaság
- 8 Egyszerűsítsünk tovább!
- 10 Evolúciós orvoslás – Az alvásról, alvászavarokról
- 13 Ülőmunkát állva?

### TUDOMÁNY

- 15 Bőrünk titkai
- 18 A politika: orvoslás nagy méretekben
- 21 A férfi és a tervezett elavulás
- 26 Hogyan gyógyultak az ősmagyarok?

### PALEO ÉS SPORT

- 28 Interjú Nyíri László CrossFit-edzővel és Masters-versenyzővel
- 31 Tudatos légzéstechnikák az egészséget

### TERMÉSZETI NÉPEK

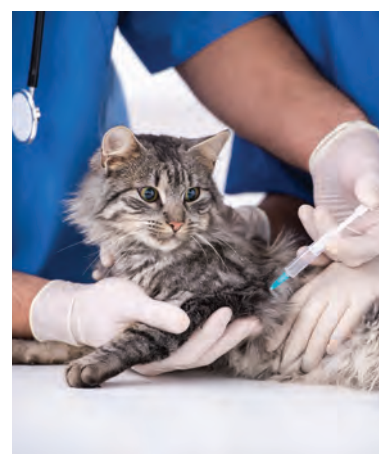
- 34 Mitől híznak el? – A pima indiánok tragédiája

### HÍRES PALEÓSOK

- 37 A cappella és paleolit – Interjú a Jazzation a cappella ötös tagjaival

### GYÓGYULÁSTÖRTÉNET

- 40 Autoimmunitás: merre a kivezető út?





## TÁPLÁLKOZÁSTÖRTÉNET

- 42 Az első másfél millió év
- 45 Az európai gasztronómia rövid története  
3. rész – A 19. század végétől az 1960-as évekig

## TÁPLÁLKOZÁS

- 48 10 étel, amely eltűnhet a tányérunkról

## HÁZIÁLLATAINK

- 51 Oltassuk-e kedvenceinket? – És ha igen, mikor tegyük?

## KÖNYVAJÁNLÓ

- 54 Az alvás forradalma – Változtasd meg az életedet – éjszakáról éjszakára!

## PALEO RECEPTEK

- 56 Parmezános pogácsa
- 56 Mákos krémes
- 57 Csokis-diós pite
- 58 Fűszeres pirított magvak
- 58 Mézeskalács
- 59 Káposztás mini csiga
- 60 Zöldségtócsni bazsalikomos sajtkrémmel
- 60 Fűszeres batátachips diós mártogatóval
- 61 Variációk töltött tojásra házi majonézzel
- 62 Körtekrémes tortácska
- 62 Currys-almás húsgombócok
- 63 Vörösborban párolt körte

### Szakirodalom és hirdetések:

Minden cikkünk szakirodalmi hivatkozásai megtalálhatók internetes oldalunkon:  
[www.paleoliteletmodmagazin.hu](http://www.paleoliteletmodmagazin.hu).

