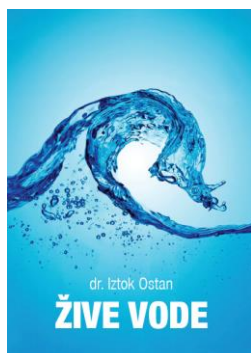


Doc. dr. Iztok Ostan



Dr. Iztok Ostan (1952 -) je docent na Univerzi v Ljubljani, kjer na Fakulteti za pomorstvo in promet poučuje in raziskuje človeške vire. V svetu je znan kot oče teorije o apetitu za sebični gen, ki je bila objavljena v eminentnih znanstvenih revijah Trends in food science (2009) in Appetite (2010). Teorija pojasnjuje, da so želje po uživanju preobilne in nezdrave hrane tudi genetsko pogojene. So namreč v korist reprodukcije, čemur daje narava prednost na škodo dolgoživosti in zdravja in nas k temu tudi vodi z instinktivnimi nagnjenji.

Na Univerzi v Ljubljani že dve desetletji vodi raziskave in razvoj enostavnih in učinkovitih metod za »prehitevanje« apetita za sebični gen. Njegov moto je »Nazaj k naravi in naprej k naravi!«. Zagovarja torej tradicionalne preverjene metode krepite življenjske moči, obenem pa tudi preverjene dosežke sodobne tehnologije. Je avtor več sto poljudnih člankov o zdravem načinu življenja in prehrani, ki temeljijo tako na strokovno preverjenih dejstvih kot na njegovih bogatih izkušnjah. Kar priporoča, je tudi sam dodobra preizkusil. Napisal je več knjig s tega področja in pripravlja nove.



knjiga v izidu

