

# Obsah

---

## **BRAŇTE SE ÚBYTKU KOSTNÍ HMOTY 9**

Nikdy není příliš pozdě ani příliš brzy na to, abyste začala pracovat na budování silnějších kostí. Tato úvodní kapitola se zabývá vysvětlením důležitosti a významu péče o vaši kostru a předkládá vědecky zpracované důkazy o tom, že prostřednictvím postupů, které si můžete zajistit vy sama, lze úbytku kostní hmoty jak předcházet, tak jej i zastavovat.

## **OPTIMÁLNÍ VÝŽIVA 17**

Díky této kapitole se naučíte, jak co nejlépe využívat vápník a další méně známé minerální látky i vitaminy, které fungují jako podpůrné zdroje pro udržování vaší kostry. Kromě minerálních a vitaminových doplňků vám pomůže k zařazení živin významných pro ochranu a budování kostní tkáně do vašeho pravidelného stravovacího režimu i rozumné doplňování jídelníčku a vylepšování nejrůznějších receptů na přípravu pokrmů.

## **SILNÁ KOSTRA DÍKY FYZICKÉMU CVIČENÍ 57**

Ačkoliv to zní možná jako protimluv, je pravdou, že zvláště pro ty ženy, které již úbytek kostní hmoty začínají zaznamenávat, vede cesta k silnějším kostem přes silová cvičení s využíváním závaží nebo tréninkového odporu. Tato kapitola proto zahrnuje rady pro trénink cviků určených k posilování kostry jak konvenčními, tak i nekonvenčními způsoby.

## **SILNĚJŠÍ KOSTI = SPOKOJENĚJŠÍ ŽIVOT**

**99**

Všechno máte ve vlastních rukou. Dbejte na dodržování rozumného stravovacího režimu, vyzkoušejte zklidňující prostředky pro zmírňování stresu a dopřejte si nějakou tu chvíli strávenou na slunci. Tyto i další rady v sobě vlastně zároveň skrývají jednoduché a dokonce i příjemné kroky, které můžete podniknout k tomu, abyste si zabezpečila delší životnost a větší odolnost kostí.

## **JAK SE NAUČIT ŽÍT S KŘEHKÝMI A LÁMAVÝMI KOSTMI**

**123**

Dokonce i v případě, že již trpíte důsledky úbytku kostní tkáně a vaše kostra je tedy oslabena, neměla byste si dělat přílišné starosti s tím, jestli něco můžete nebo nemůžete dělat. Stačí si jen přečíst rady specialistů uvedené v této kapitole a naučit se jejich prostřednictvím vcítit se do své kostry a dbát na její zdravotní stav za současného dodržování návodů proti vzniku případného poranění.

## **ALTERNATIVNÍ MOŽNOSTI**

**143**

V této kapitole se seznámíte s alternativními léčiteli, kteří vám jsou schopni rovněž pomoci. Dozvíte se, kdo jsou, co dělají, a budete seznámena i s výsledky, které od jejich činnosti můžete očekávat.