

OBSAH

ČÁST 1: Problém

Kapitola 1: „Body blues“	11
Ženský problém poruch nálady	
Kapitola 2: Biologie „body blues“	30
Proč jsou ženy vystaveny většímu riziku než muži	
Kapitola 3: Léčebný program LEVITY	50
Řešení bez pomoci léků	

ČÁST 2: Vědecké základy léčebného programu LEVITY

Kapitola 4: Rozjasněte se!	63
Jak si zlepšit náladu dobitím solárních baterií	
Kapitola 5: Radost z chůze	80
Jak překonat „body blues“ pomocí svižné chůze	
Kapitola 6: Dámský antidepresivní „koktejl“	93
Šest snadno dostupných vitaminů a minerálů, které prokazatelně povzbuzují náladu	

ČÁST 3: Jak dodržovat léčebný program LEVITY

Kapitola 7: Více světla	109
Vytváření přirozenějšího světelného prostředí	
Kapitola 8: Naučte se předcházet „body blues“	126
Jak co nejlépe využít dvacetiminutovou procházku	
Kapitola 9: Receptura programu LEVITY: Vitaminy a minerály	145
Živiny nezbytné k odstranění „body blues“	
Kapitola 10: Léčebný program pro život	152
Učiňte světlo, cvičení a nezbytné živiny hlavní součástí svého života	

ČÁST 4: Deník

Vaše záznamy	161
Kde to všechno seženete	168
<i>Poznámky a odkazy</i>	<i>177</i>