

Vaše tělo

8

Kůže

– a můžete jít na trh

24

Nehty

– drápky svou kořist najdou pokaždé

30

Vlasy

– vlastní hlasitý signál světu

36

Zuby

– okamžik krásy každé šelmy

44

Kosti

– multifunkční konstrukce vašeho těla

58

Klouby

– kam se hrabou panty!

67

Krev

– in haima veritas

73

Močové cesty, a.s.

– tohle žluté musí z těla ven!

82

Prsa

– delfín, kralův a znak

87

Pohlavní orgány

– a proč ne hlavní?

106

Těhotenství

– jak na to?

125

Neplodnost

– když se sen trochu vzdálí

133

Menopauza

– i zítra vyjde slunce

146

Srdce a cévy

– láska a krev

152

Mozek

– Jeho Veličenstvo

165

Štítná žláza

– váš nejdůležitější motýl

175

Trávicí systém

– ať to není chaos

190

Celiakie

– s glutenem to někdy nejde

196

Rakovina

– když se geny pokazí

214

Dekády ženy

– písek v hodinách padá všem stejně

Váš den

225

Snídaně

– startér vašeho života

228

Metabolismus

– váš soukromý krb

238

Glykemický index

– vím, jen si vzpomenout...

240

Cukr and Co.

– letí, letí, všechno letí

249

Čokoláda

– Zákaz číst večer!

257

Psychogenní jedení

– emoce hýbou světem

264

Sedavé zaměstnání

– zbraň hromadného zničení

267

Zácpa

– když troubení nepomáhá

271

Detoxikace

– odkud, kudy a kam

279

pH

– pozor na Hlouposti

283

Protizánětlivá kúra

– hasící přístroj na každý den

289

Protikvasinková kúra

– kandida na útěku

294

Vitamín D

– není hnědý!

298

Histaminová intolerance

– ale kominík to není!

305

Chronická únava

– tohle není lenost

314

PMS

– děsy a běsy „předtím“

318

Předplesová kúra

– lepší než šněrovačka!

320

Alkohol

– černý anděl s maskou klauna

323

Antikoncepce

– když „Brano nezavírá samo“

327

Sexuální život

– mech, ohňostroj a mořský vánek

333

Spánek

– reset těla i duše

339

Duše**Přílohy**

340

Kegelovy cviky

340

Trans tuky v potravinách

341

Doporučené denní dávky

– pro ženy

342

Tabulky obsahu

– vitamíny a minerály

Jihočeská vědecká knihovna



2681316383

Jihočeská vědecká knihovna
v Českých Budějovicích
(2)