

# Obsah

<b>1:☪</b>	<b>O mne</b> .....	9
	Moja cesta k joge .....	13
	Ako som sa stala lektorkou jogy.....	18
	Joga ako strom .....	24
<b>2:☪</b>	<b>Čo je hormonálna jogová terapia?</b> .....	29
	Ako funguje hormonálna jogová terapia?.....	32
	Benefity cvičenia hormonálnej jogy.....	34
<b>3:☪</b>	<b>Hormóny, hormóny, ach, tie hormóny</b> .....	41
	Endokrinný systém .....	47
	Estrogén.....	52
	Progesterón .....	55
	Testosterón.....	58
<b>4:☪</b>	<b>Mesačný cyklus ženy</b> .....	61
	28 dňový menštruačný cyklus .....	64
	Menštruácia (približne 1. – 5. deň).....	67
	Obdobie pred ovuláciou (približne 7. – 13. deň) .....	74
	Ovulácia (približne 14. – 20. deň) .....	76
	Obdobie pred menštruáciou (približne 21. – 28. deň).....	81
<b>5:☪</b>	<b>Najčastejšie problémy súvisiace s hormonálnou nerovnováhou</b> .....	87
	PMS – premenštruačný syndróm a jeho príznaky .....	90
	Problémy s menštruáciou .....	100
	Endometrióza .....	111
	Myómy .....	114
	Syndróm polycystických vaječníkov (PCOS).....	117
	Problémy s otehotnením .....	123
	Perimenopauza a menopauza.....	134
	Estrogénová dominancia.....	153
	Akné .....	155
	Problémy so štítnou žľazou.....	156

<b>6:☪ Únava nadobličiek</b> .....	167
Najčastejšia príčina hormonálnej nerovnováhy u žien.....	168
Symptómy únavy nadobličiek.....	175
Štádiá únavy nadobličiek.....	181
Pozitívna stránka únavy nadobličiek.....	188
Čo môžete urobiť pre regeneráciu svojich nadobličiek.....	193
Môj príbeh.....	205
<b>7:☪ Vyrovnaná žena = šťastná žena</b> .....	211
Sebavedomá žena.....	214
<b>8:☪ Jednoduché techniky ako nájsť stratenú rovnováhu</b> ..	227
Pretože úsmev sa vyplatí.....	230
Ako pracovať s negatívnymi emóciami.....	238
Masáž prs.....	247
Mäkké bruško.....	252
<b>9:☪ Zostava cvičení hormonálnej jogovej terapie pre ženy</b> ...	255
Než začnete cvičiť.....	256
1. Základné techniky.....	260
2. Warming up – rozcvičenie a zahriatie tela.....	265
3. Každodenná zostava cvičení pre zdravý hormonálny systém.....	271
<b>10:☪ Vplyv stresu na náš život</b> .....	291
Čo sa deje s našimi hormónmi.....	294
Ako pracovať so stresom.....	297
Antistresové cvičenia.....	311
<b>11:☪ Výživa a jej vplyv na hormonálnu rovnováhu</b> .....	317
<b>12:☪ Hormonálna rovnováha ženy a oleje</b> .....	327
Zoznam použitej literatúry.....	334
Podakovanie.....	335