

Děkujeme všem, kteří nás v průběhu celého procesu doprovázeli a podporovali. Děkujeme zejména našim blízkým, kteří nás v každém kroku podpořili a inspirovali. Děkujeme také všem, kteří nás v průběhu celého procesu podpořili a inspirovali.

Děkujeme také všem, kteří nás v průběhu celého procesu podpořili a inspirovali. Děkujeme také všem, kteří nás v průběhu celého procesu podpořili a inspirovali.

1. Diety a tělesné cvičení - řešení pro Mars i Venuši / 19
2. Cesta za řešením pro Mars a Venuši / 31
3. Dopamin je z Marsu / 61
4. Serotonin je z Venuše / 81
5. Endorfiny jsou z nebe / 111
6. Testosteron a oxytocin: hormony pohody / 125
7. Muži a Venušky reagují na stres odlišně / 145
8. Dietu nechte klidně plavat / 159
9. Tři snadné kroky řešení pro Mars a Venuši / 179
10. Zdravý vztah k jídlu / 203
11. Poměr tuků a proteinů na Marsu a Venuši / 215
12. Stravování podle tělesného typu / 235
13. Vaše tělo se umí uzdravit vlastními silami / 245