



ŽIVOT ŽENY – LÉTA TUČNÁ I HUBENÁ

PROČ ŽENY TLOUSTNOU	6
NAPROGRAMOVÁNO K UKLÁDÁNÍ	7
ŽENY VYTRVÁVAJÍ	7
ŽENY JSOU JINÉ	11
PROBLÉM S HUBNUTÍM	14
NARUŠENÉ METABOLICKÉ PROGRAMY	15
JÍDLO ZE STRESU – TYPICKY ŽENSKÁ ZÁLEŽITOST?	22
HORMONY OVLIVŇUJÍCÍ VÁHU	26
MOC HORMONŮ	28
NEVIDITELNÍ REŽISÉŘI: ŽENSKÉ HORMONÁLNÍ TYPY	29
ESTROGEN, HORMON ŽENSKOSTI	31
GESTAGEN, HORMON PLODNOSTI	34
TESTOSTERON PRO SILNÉ ŽENY	36
TEST: KTERÝ HORMONÁLNÍ TYP JSTE?	40
CO PŘINÁŠEJÍ LÉTA	46
RANÉ ROZHODNUTÍ	47
PUBERTA: NASTAVENÍ VÝHYBEK	49
DOSPĚLÁ ŽENA	50
NADVÁHA JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR	62
TUKOVÉ BUŇKY: DŮLEŽITÉ ŘÍDÍCÍ JEDNOTKY	63



ŠTÍHLÍ S INZULINOVĚ DĚLENOU STRAVOU

VRÁTIT SE K ROVNOVÁZE	68
KONEČNĚ ŠTÍHLÍ	69
VÝVOJ TŘÍ VÝŽIVOVÝCH TYPŮ	71
PŘEDNOSTI INZULINOVĚ DĚLENÉ STRAVY	73
NÁŠ METABOLISMUS: CO POTŘEBUJE, CO MU VADÍ	74
JÍDLO PODLE BIORYTMU	76
TOLIK KALORIÍ POTŘEBUJETE	77
KDYŽ VÁS PŘEPADNE ZÁCHVAT HLADU	77
RÁNO: POUZE SACHARIDY	78
STAVEBNICE: SNÍDANĚ	80
V POLEDNE: KOMBINACE SACHARIDŮ A BÍLKOVIN	82
VEČER: ČISTÉ BÍLKOVINY	83
PŘEHLED: CO KDY SMÍTE JÍST	84
CHCETE VĚDĚT: JAK NAKUPOVAT A UCHOVÁVAT ZÁSOBY	86
OBĚD: VYCHUTNEJTE SI ROZMANITOST	88
VEČEŘE: BÍLKOVINY NASYTÍ	96



POHYBOVÝ PROGRAM

POHYB DĚLÁ ČLOVĚKU DOBŘE	114
NOVÉ VĚDOMÍ TĚLA	115
O PROGRAMU	116
POHYB – VÁŠ NEJLEPŠÍ PŘÍTEL	118
PROSTĚ DOBRÝ POCIT	119
JÓGA PRO KAŽDÝ HORMONÁLNÍ TYP	120
HARMONIE ZE VNITŘI	121
POZDRAV SLUNCI	122
JÓGA PRO ESTROGENOVÝ TYP	126
JÓGA PRO ŽENY GESTAGENOVÉHO TYPU	130
JÓGA PRO ŽENY TESTOSTERONOVÉHO TYPU	134
VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK	138
PERFEKTNÍ PROTISTRESOVÝ PROSTŘEDEK	139
ZÁKLADNÍ TRÉNINK	139
VYTRVALOSTNÍ PROGRAM PRO ŽENY ESTROGENOVÉHO TYPU	140
VYTRVALOSTNÍ PROGRAM PRO ŽENY GESTAGENOVÉHO TYPU	140
VYTRVALOSTNÍ PROGRAM PRO ŽENY TESTOSTERONOVÉHO TYPU	141
TRÉNINK BUDOVÁNÍ SVALOVÉ HMOTY	142
BEZ „OBJÍZDĚK“ K CÍLI	143
POSILOVÁNÍ PRO ŽENY ESTROGENOVÉHO TYPU	144
POSILOVÁNÍ PRO ŽENY GESTAGENOVÉHO TYPU	148
POSILOVÁNÍ PRO ŽENY TESTOSTERONOVÉHO TYPU	152



VĚDOMĚ SE ZBAVOVAT NAPĚTÍ

KONEC S TRVALÝM STRESEM	158
JEDNOSMĚRKA STRES	159
CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU	160
TEST: V JAKÉM STRESU ŽIJETE?	161
DBEJTE NA SEBE!	162
TRÉNINK „DBALOSTI“ PODLE JONA KABAT-ZINNA	163
MEDITACE	166
NEJLEPŠÍ ZENOVÁ DOPORUČENÍ PRO VÁŠ „DBALÝ“ DEN	169
DOBRÝ SPÁNEK	170
VNITŘNÍ RYTMUS	171
KORMIDLO HORMONŮ: VNITŘNÍ HODINY	172
NARUŠENÝ SPÁNEK	173
NEJLEPŠÍ DOPORUČENÍ PRO ZDRAVÝ SPÁNEK	177

K NALISTOVÁNÍ

Slovníček	178
Věcný rejstřík	182
Rejstřík receptů	186
Rejstřík cvičení	187