



# Obsah

Úvod

ix

## **První část**

Přerušovaný půst: Zdravé tělo a zdravé hormony

Kapitola 1: Proč přerušovaný půst?	3
Kapitola 2: Rovnováha hlavních hormonů	21
Kapitola 3: Spustte hormony hubnutí	35
Kapitola 4: Obnovte své pohlavní hormony, štítnou žlázu a melatonin	47
Kapitola 5: Přerušovaný půst a vaše životní etapa	63

## **Druhá část**

Přerušovaný půst jako životní styl

Kapitola 6: Co mám tedy jíst?	87
Kapitola 7 : Jaké stravovací doplňky užívat během půstu	112
Kapitola 8 : Příprava na úspěšný půst	130

**Část třetí**

## Čtyřicet pět dní transformace

Kapitola 9 : Fáze 1: Úvodní dny 1-7	151
Kapitola 10: Fáze 2: Optimalizace - dny 8-37	169
Kapitola 11: Fáze 3: Přizpůsobení - dny do 38-45	195
Kapitola 12 : Udržování životního stylu přerušovaného půstu	203
Kapitola 13 : Jídelní plány PP:45	213
Kapitola 14 : Recepty PP:45	223
Osvědčené postupy a zdroje	304
Poděkování	308
Index	312