

# Obsah

Poděkování / 9

Úvod / 15

## **I. Jak porozumět diabetu a cirkadiánnímu kódu**

1. Jak je to s cukrovkou / 25
2. Rozbité hodiny: Jak se cirkadiánní rytmy vychylují z rovnováhy / 49
3. Cirkadiánní průlom ve výzkumu cukrovky / 70
4. Narušený cirkadiánní rytmus ovlivňuje cukrovku / 88

## **II. Vylepšete si svůj cirkadiánní kód**

5. Kdy jíst / 117
6. Co jíst / 143
7. Kdy cvičit / 172
8. Optimalizace spánku a světelné zátěže / 190

## **III. Dvanáct týdnů k nápravě cukrovky**

9. Jak dostat pod kontrolu příznaky cukrovky a jak je zvrátit / 217
10. Dvanáctitýdenní výzva / 247

Poznámky / 277

Rejstřík / 293

O autorovi / 300