

Obsah

Předmluva	7
Úvod	11
Část I: Věda	19
KAPITOLA 1 Není to vaše vina	21
KAPITOLA 2 Léčivá síla půstu	31
KAPITOLA 3 Přepínání metabolismu: Chybějící klíč k hubnutí	57
KAPITOLA 4 Ženský půst	71
Část II: Umění ženského půstu	87
KAPITOLA 5 Vytvoření jedinečného životního stylu	89
KAPITOLA 6 Strava podporující hormony	101
KAPITOLA 7 Půstový cyklus	127
Část III: 30denní půstový reset	143
KAPITOLA 8 Třicetidenní půstový reset	145
KAPITOLA 9 Jak ukončit půst	161
KAPITOLA 10 Tipy k usnadnění půstu	173
KAPITOLA 11 Recepty	193
Ketobiotické pokrmy	194
Pokrmy pro hormony	235
Pokrmy k ukončení půstu	264

Doslov	279
Příloha A	283
Příloha B	287
Příloha C	293
Poznámky	303
Bibliografie	311
Rejstřík receptů	319
Obecný rejstřík	326
Poděkování	331
O autorce	335