

OBSAH

Pre koho je kniha určená

ÚVOD

Ste v poriadku

PRVÁ ČASŤ

Spoznajte seba samých

Pochopenie hormonálnej inteligencie

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | SKRYTÁ HORMONÁLNA EPIDÉMIA | 23 |
| 2 | REČ VAŠICH CYKLOV | 37 |
| 3 | VAŠA ŠIESTA ZNÁMKA ŽIVOTA | 51 |
| 4 | ČO VÁM HOVORIA VAŠE SYMPTÓMY
(A prečo je dôležité im načúvať) | 74 |
| 5 | STE SVOJOU NAJLEPŠOU LIEČITEĽKOU | 95 |

DRUHÁ ČASŤ

Nájdienie rovnováhy

Plán hormonálnej inteligencie

- | | | |
|---|--|-----|
| 6 | VÝŽIVA
Strava pre hormonálne zdravie | 107 |
| 7 | AKO SA VYMANIŤ Z REŽIMU PREŽITIA
Spojitosť medzi stresom a hormónmi | 143 |
| 8 | IDE O ČAS
Prestavte si biologické hodiny podľa svojich hormónov | 164 |

8 | Hormonálna inteligencia

9 SVET VO VAŠOM VNÚTRI	187
Spojenie medzi črevom a hormónmi	
10 NAŠA PLANÉTA, VAŠE TELO	208
Súvislosť medzi detoxikáciou a hormónmi	
11 OŽIVTE BUNKOVÚ OBNOVU	242
Omladte svoje vaječníky	

TRETIA ČASŤ

Buďme konkrétnejšie **257**

Prirodzené pokročilé protokoly hormonálnej inteligencie

12 MENŠTRUÁCIA A PMS	261
13 SYNDRÓM POLYCYSTICKÝCH VAJEČNÍKOV (PCOS)	276
14 ENDOMETRIÓZA	280
15 PLODNOSŤ	286
16 MYÓMY MATERNICE	293
17 POHLAVNÉ A VAGINÁLNE ZDRAVIE „TAM DOLE“	296
18 PERIMENOPAUZA	305

Poznámka autorky **315**

ŠTVRTÁ ČASŤ

Kuchyňa hormonálnej inteligencie **321**

RECEPTY	333
---------	-----

Rýchly sprievodca bylinnými a výživovými doplnkami **366**

Podakovanie **376**

Použité termíny **377**

Použitá literatúra **379**

Register **385**