

# Obsah

Ženy a hormony – společně jsme silné .....	4
<b>Hormony – dobráci, rošťáci i zachránci z přírody</b> .....	6
H jako harmonie a hormony .....	7
Estrogeny – jedna strašně milá rodinka .....	8
Fytoestrogeny – přírodní náhrada .....	12
<b>Zdraví a krása s fytoestrogeny žádný problém</b> .....	14
Trvalý půvab se dostává pod kůži .....	15
Silné spřežení – vápník, vitamin D3 a (fyto)estrogeny .....	18
Ženy jsou na tom lépe – (fyto)estrogeny ochraňují srdce .....	22
Test: Jak to vypadá s vaší hormonální hladinou? ....	24
<b>Hormony – látky, které píší život</b> .....	26
Puberta – „poklady“ života čekají .....	27
Tanec hormonů v měsíčním rytmu .....	30
Ochrana – pilulky klamou tělo .....	32
Každý měsíc „konec světa“ – premenstruační syndrom .....	34
<b>Děti, zaměstnání, domácnost – a co já?</b> .....	36
Devět měsíců čilého provozu .....	37
Porod – velká chvíle .....	38
Kojení – pro dítě jen to nejlepší .....	40
Stres zatěžuje – i hormony .....	42

<b>Přechod – to není konec ženskosti</b> .....	46
Přechod není žádná nemoc .....	47
Aktivně proti osteoporóze .....	50
Podceňované riziko nemocí srdce .....	52
Zůstat psychicky svěží – aktivní program pro hlavu ..	54
Nahradit hormony – z běžícího pásu, nebo z přírody? .....	56
Přirozená rovnováha – to zvládnete sama! .....	60
<b>Jak hubnout s pomocí vlastních hormonů</b> .....	64
Hormony pro odbourávání tuků .....	65
Vědět jak tvořit víc růstových hormonů .....	68
Vynechávané večere noční omlazovací kúra .....	72
Udržet si štíhlou linii .....	76
<b>Spánek – elixír života ke snění</b> .....	82
Vnitřní hodiny tikají v noci pomaleji .....	83
Ženy spí jinak .....	84
<b>Mládí a dynamičnost – pohyb dělá zázraky</b> .....	88
Obrátit kolo času .....	89
Zvláštní cvičení na problémová místa .....	92
Protahovat se od rána do večera .....	96
<b>Rychlé recepty s obsahem hormonů</b> .....	98
<b>Příloha</b> .....	124
Výsledky testů .....	124
Seznam receptů .....	125
Rejstřík .....	126