

Obsah

Úvod.....	9
První část	
Propojení mysli a těla.....	17
KAPITOLA 1	
Úloha nervového systému.....	19
KAPITOLA 2	
Čtyři druhy stresorů.....	35
KAPITOLA 3	
Jak vám plán harmonizace kortizolu pomůže prosperovat.....	47
Druhá část	
Plán harmonizace kortizolu.....	61
KAPITOLA 4	
První krok: Příjem stravy bohaté na živiny.....	63
KAPITOLA 5	
Druhý krok: Vyrovnání hladiny cukru v krvi.....	119
KAPITOLA 6	
Třetí krok: Úprava cirkadiálního rytmu.....	141

KAPITOLA 7	
Čtvrtý krok: Cvičení pro zdraví mysli a těla	163
KAPITOLA 8	
Pátý krok: Získání psychické odolnosti a duševní pohody	189
Třetí část	
Recepty pro obnovu rovnováhy kortizolu	239
Další krok: Život mimo plán	265
PŘÍLOHA A	
Měření hladiny kortizolu	269
PŘÍLOHA B	
Jak omezit míru vystavení toxickým látkám	271
PŘÍLOHA C	
Přínos adaptogenů a dalších nutričních látek	285
Použitá literatura	289
Poděkování	303
Rejstřík	305