Obsah

Úvod: Rozlučte se s rozháranými hormony 11

I. ČÁST: Mnoho povyku kvůli (peri)menopauze

Kapitola 1: Hormonální kontinuum 27
Kapitola 2: Nikdo mě nevaroval, že mi bude tak mizerně 51
Kapitola 3: Hormonální léčba a další časté dotazy 77
Kapitola 4: Střevní mikrobiom 94

II. ČÁST: Program podle Amy Shah

Kapitola 5: Stravovací plán 30–30–3 113
Kapitola 6: Nejdůležitější živiny 131
Kapitola 7: Podpora propojení mezi mozkem a trávicím traktem 160
Kapitola 8: Pohyb a cvičení 186

III. ČÁST: Celkový obraz a praktické využití

Kapitola 9: Postmenopauza 205
Kapitola 10: Můj program v praxi 214

Recepty 223

Poděkování 301
Poznámky 303
Seznam zkratek 314
Seznam receptů 315
Rejstřík 319