

OBSAH

Predslov	9
Úvod: Vráťte si späť svoj metabolizmus	11

ČASŤ 1: TOTO JE VÁŠ METABOLIZMUS, OVLÁDANÝ HORMÓNMI

Kapitola 1: Nechajte ma hádať – stáva sa vám presne toto?	18
<i>Ako som si začala uvedomovať, že sa moje hormóny zbláznili</i>	
Kapitola 2: Zoznámte sa s kľúčovými hráčmi	40
<i>Ako hormóny rozhodujú o vašom metabolizme</i>	
Kapitola 3: Ako ste sa k tomu dopracovali	70
<i>Prečo krajina hojnosti nie je dobrá – z viacerých hľadísk</i>	
Kapitola 4: Ako funguje táto diéta	90
<i>Prehľad toho, ako vám plán odstránenia, obnovy a opätovnej rovnováhy znova naštartuje metabolizmus</i>	

ČASŤ 2: PLÁN NA OVLÁDNUTIE METABOLIZMU

Kapitola 5: Krok 1 – ODSTRÁNENIE	96
<i>Vyhňte sa antinutričným látkam, ktoré aktivujú hormóny, zodpovedné za ukladanie tukov</i>	
Kapitola 6: Krok 2 – OBNOVA	124
<i>Objavte živiny sily, ktoré „krmia“ hormóny, zodpovedné za spaľovanie tukov</i>	
Kapitola 7: Krok 3 – OPÄTOVNÁ ROVNOVÁHA	155
<i>Upravte si načasovanie, množstvo a kombináciu potravín pre maximálny účinok na metabolizmus</i>	

ČASŤ 3: PROSTRIEDKY NA OVLÁDNUTIE METABOLIZMU

Kapitola 8: Stratégia životného štýlu na ovládnutie metabolizmu	168
<i>Odstráňte z domu toxíny, obnovte stratené živiny v strave a získajte rovnováhu energie, vďaka ktorej porazíte zdrvujúci stres</i>	
Kapitola 9: Jedálny lístok a recepty na ovládnutie metabolizmu	194
<i>Jedálny lístok a viac ako 15 rýchlych jedál, ľahkých na prípravu, aby ste to v kuchyni rýchlo zvládli</i>	
Kapitola 10: Liečebné prostriedky na ovládnutie metabolizmu	213
<i>Programy pre 6 najčastejších hormonálnych porúch</i>	
Kapitola 11: Vitajte vo svojom novom metabolizme	226
<i>Ako vniesť program odstránenia/obnovy/opätovnej rovnováhy do vášho ďalšieho života</i>	
Kapitola 12: Plán nákupov na ovládnutie metabolizmu	228
<i>Tipy, ako nakupovať na trhu a v obchode štýlom „vezmem a idem“</i>	
Zdroje informácií	237
Literatúra	243
Register	263