

Obsah

I. část	Stravování	8
	Základy	9
	Hormonální systém	27
	Pravidelné stravování	31
	Co tedy zařadit do jídelníčku a čemu se vyhnout?	42
II. část	Pohyb	62
	Pohyb	63
III. část	Zásoby a recepty	82
	Spíž a lednice	84
	RECEPTY	96
	Avokádo se sójovou omáčkou	98
	Vývar z kostí	100
	Neprůstřelná káva aneb bulletproof coffee	102
	Ledová káva	103
	Nejrychlejší a nejzdravější dezert ke kávě	104
	Snídaně na cesty	105
	Mléčná rýže s marcipánem	106
	Pikantní kešu zobání	108
	Kešu „jogurt“	110
	Guacamole	112
	Pečená dýně	114
	Domácí ochucené oleje	116
	Šípková limonáda	118
	Čokoládová pěna s ovocem	120
	Červený ledový čaj	122
IV. část	Zdravé cvičení – foam rolling	124
	Plantární fascie	125
	Lýtka	127
	Stehno	129
	Hýždě	130
	Záda	131
	Triceps	134
	Biceps	135
	Předloktí	136
	Dlaň ruky	136
	Šíje	137
	Závěr	138
	O mně	140
	Kam dál?	140
	Použité zdroje	143
	Rejstřík	150