

Obsah

Předmluva / 9

I: Cirkadiánní hodiny

1. Všichni pracujeme na směny / 23
2. Jak cirkadiánní rytmus funguje?
Všechno záleží na načasování / 44
3. Zaznamenávejte a testujte:
Máte synchronizovaný cirkadiánní kód? / 66

II: Cirkadiánní životní styl

4. Cirkadiánní kód pro co nejlepší noční spánek / 91
5. Časově omezené stravování:
Nařídte si své hodiny na zhubnutí / 117
6. Optimalizace učení a práce / 145
7. Synchronizace cvičení s cirkadiánním kódem / 163
8. Adaptace na největší narušitele – světlo a displeje / 181

III: Optimalizace cirkadiánního zdraví

9. Hodiny, mikrobiom a zažívací problémy / 201
10. Cirkadiánní kód v řešení metabolického syndromu:
obezita, diabetes a kardiovaskulární choroby / 220
11. Posilování imunitního systému a léčba rakoviny / 234
12. Cirkadiánní kód pro optimální zdraví mozku / 251
13. Dokonalý cirkadiánní den / 267

Poděkování / 270

Poznámky / 274

Rejstřík / 293