

OBSAH

Předmluva	9
Úvod: Vezměte si zpátky svůj metabolismus	11

ČÁST 1: TOHLE JE VÁŠ METABOLISMUS OVLÁDANÝ HORMONY

Kapitola 1: Nechte mě hádat – děje se vám právě tohle?	18
<i>Jak jsem si začala uvědomovat, že mám úplně rozhozené hormony</i>	
Kapitola 2: Seznamte se s klíčovými hráči	40
<i>Jak nám hormony určují metabolismus</i>	
Kapitola 3: Jak jste to sem dopracovali	70
<i>Proč země hojnosti není dobrá – ve více ohledech</i>	
Kapitola 4: Jak tato dieta funguje	90
<i>Přehled o tom, jak vám plán na odstranění, obnovu a opětovnou rovnováhu znovu nastartuje metabolismus</i>	

ČÁST 2: PLÁN NA OVLÁDNUTÍ METABOLISMU

Kapitola 5: Krok 1 – ODSTRANĚNÍ	96
<i>Vyhňte se antinutričním látkám, které spouští hormony zodpovědné za ukládání tuků</i>	
Kapitola 6: Krok 2 – OBNOVA	124
<i>Objevte živiny síly, které „krmí“ hormony zodpovědné za spalování tuků</i>	
Kapitola 7: Krok 3 – OPĚTOVNÁ ROVNOVÁHA	155
<i>Upravte si načasování, množství a kombinace potravin pro maximální účinek na metabolismus</i>	

ČÁST 3: NÁSTROJE NA OVLÁDNUTÍ METABOLISMU

Kapitola 8: Strategie životního stylu pro ovládnutí metabolismu	168
<i>Odstraňte toxiny z domova, obnovte ve stravě ztracené živiny a získejte opětovnou rovnováhu energie, díky níž porazíte zdrcující stres</i>	
Kapitola 9: Jídelní plán a recepty na ovládnutí metabolismu	194
<i>Jídelní plán a více než 15 rychlých jídel snadných na přípravu, abyste to v kuchyni rychle zvládli</i>	
Kapitola 10: Léčebné prostředky na ovládnutí metabolismu	213
<i>Programy pro 6 nejčastějších hormonálních poruch</i>	
Kapitola 11: Vítejte ve svém novém metabolismu	226
<i>Jak vnést do zbytku života program odstranění/obnovy/opětovné rovnováhy</i>	
Kapitola 12: Nákupní seznam pro ovládnutí metabolismu	228
<i>Rady pro nakupování na trhu a v obchodě stylem „popadnu a jdu“</i>	
Zdroje informací	237
Literatura	243
Rejstřík	263