

Obsah

<i>Predslov</i>	9
<i>Úvod</i>	13
1. ČASŤ: Vedecké poznatky	
1. kapitola: Nie je to vaša chyba	23
2. kapitola: Liečivá sila pôstu	33
3. kapitola: Metabolické prepínanie – chýbajúci kľúč k úbytku hmotnosti	59
4. kapitola: Pôst na ženský spôsob	73
2. ČASŤ: Umenie pôstu na ženský spôsob	
5. kapitola: Ušite si pôstny životný štýl na mieru	91
6. kapitola: Potraviny na podporu hormónov	101
7. kapitola: Pôstny cyklus	127
3. ČASŤ: 30-dňový pôstny reštart	
8. kapitola: 30-dňový pôstny reštart	143
9. kapitola: Ako prerušiť pôst	159
10. kapitola: Tipy na hravé zvládnutie pôstu	169
11. kapitola: Recepty	187
<i>Doslov</i>	277
<i>Príloha A: Slovník najčastejšie používaných pôstnych termínov</i>	281
<i>Príloha B: Zoznamy potravín</i>	283
<i>Príloha C: Pôstne postupy na pomoc pri špecifických ochoreniach</i>	289
<i>Poznámky</i>	297
<i>Bibliografia</i>	303
<i>Register receptov</i>	309
<i>Všeobecný register</i>	315
<i>Podakovanie</i>	325