

Obsah

Předmluva	9
Úvod	15

Přijmi identitu biohackerky

Kapitola 1	KDO JE BIOHACKER?	21
	Co je biohacking?	24
	Přetížená žena nemůže biohackovat	26
	Biohacking	30
	Kdo je Aggie Lal? (Nápověda: jsem to já!)	33
	Manifest biohackerky	37
	Zaměř se na to, kým už jsi	38
	Miluj svoje tuky	41
	Proč máš potíže	48
	Rozluč se s hladověním	50
	Seznam se s úrovněmi biohackingu	54
	4 úrovně proměny v biohackerku	55

Úroveň 1: Kdy jíst

Kapitola 2	JEZ VE SPRÁVNÉM POŘADÍ	63
	Glukóza: Můžeš mít všechno	64
	Co je to kolísání glukózy a proč bych se o to měla zajímat?	68
	Glukózové hacky	71

Kapitola 3 **JAK SE POSTIT JAKO KRÁLOVNA, KTEROU OPRAVDU JSI** 85

 Tipy a triky pro půst 85

Úroveň 2: Co jíst

Kapitola 4 **STRAVOVÁNÍ V REÁLNÉM SVĚTĚ** 99

 Úvod do Úrovně 2 100

 Biohacking Eating Lifestyle™ 101

 6 preferencí Biohacking Eating Lifestyle 103

Kapitola 5 **CO NEJÍST** 127

 Vyhýbej se toxinům a antinutrientům 127

 Program C-L-E-A-N B-O-D-Y 140

 Vyhýbej se toxickým lidem 144

Úroveň 3: Přijmi svůj cyklus

Kapitola 6 **SÍLA TĚ PROVÁZÍ** 149

 Endokrinní systém 150

 Hierarchie hormonů 152

 Pohlavní hormony 154

 Tvůj infradiánní rytmus 160

 Seznam se se svým cyklem 164

 Fáze 1: Menstruační fáze / vnitřní zima 165

 Fáze 2: Folikulární fáze / vnitřní jaro 170

 Fáze 3: Ovulační fáze / vnitřní léto 174

 Fáze 4: Luteální fáze / vnitřní podzim 177

 Jak dát hormony do rovnováhy 181

Úroveň 4: Žij jako biohackerka

Kapitola 7	TRÉNUJ JAKO BIOHACKERKA	189
	Silná > hubená	189
	Program F-I-T-N-E-S-S	193
	Dokonalé biohackingové cvičení: Cvič podle svého cyklu	200
Kapitola 8	DOBROU NOC	209
	Narušitelé spánku	212
	Měření spánku	214
	Spánkové cykly	215
	Spánkové chronotypy	217
	Jak biohacknout svůj spánek	218
Kapitola 9	STRES	221
	Jak se vypořádat se stresem	224
	Zbav se stresu povzdechem	225
	Zbav se stresu pomocí... dalšího stresu	226
	Malé věci nejsou malé, je to trauma	226
	Nevyjádřené pocity vytvářejí stres	227
	Prociť to a uzdrav se	229
	Zbav se stresu tím, že budeš potvora	229
	Zbav se stresu pomocí zlosti	231
	Zbav se stresu odpuštěním	233
	Zbav se stresu (sebe)láskou	237
	Zbav se stresu pomocí komunity	238
	Zbav se stresu dechovými technikami	239
	Zbav se stresu meditací	242
	Zbav se stresu hrou	243
	Zbav se stresu potěšením	245
	Zbav se stresu změnou myšlení	247

Když se něco pokazí	248
Jsi hlavní hrdinka	248
Kapitola 10 CO TEĎ?	251
„Vyloupla ses“	255
Poděkování	263
O autorce	265
Literatura a odkazy	268