

# OBSAH

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| Predslov .....                                                  | 9          |
| Môj príbeh.....                                                 | 11         |
| Úvod .....                                                      | 15         |
| <b>I. časť: Zázračné hormóny .....</b>                          | <b>19</b>  |
| Melatonín: perla na náhrdelníku nášho života .....              | 21         |
| Rastový hormón: zdroj odvahy a mladistvého výzoru .....         | 29         |
| Kortizol: dirigent hormonálneho orchestra .....                 | 37         |
| DHEA: hormonálna ochrana pred stresom.....                      | 57         |
| Progesterón: hormón relaxácie .....                             | 63         |
| Estradiol: hormón ženskosti .....                               | 73         |
| Testosterón u žien: mužský hormón v službách zdravia ženy ..... | 83         |
| Testosterón u mužov: potreba a sen každého muža.....            | 87         |
| Inzulín: prvé husle v hormonálnom orchestri.....                | 95         |
| Hormóny štítnej žľazy: cesta k zdravému metabolizmu .....       | 103        |
| Oxytocín: hormón lásky.....                                     | 129        |
| <b>II. časť: Hormóny a strava .....</b>                         | <b>135</b> |
| Hormóny a črevá: dvojnásobné prepojenie .....                   | 137        |
| Zdravá strava: základ produkcie hormónov .....                  | 143        |
| Výber potravín: čo majú hormóny radi a čo nie .....             | 155        |
| <b>III. časť: Prílohy.....</b>                                  | <b>163</b> |
| Príloha č. 1: Príznaky hormonálnej nerovnováhy u žien.....      | 165        |
| Príloha č. 2: Príznaky hormonálnej nerovnováhy u mužov.....     | 173        |
| Príloha č. 3: Príznaky nedostatku živín .....                   | 179        |
| Príloha č. 4: Glykemický index najbežnejších potravín .....     | 187        |
| Príloha č. 5: Jedálniček pre všetky ročné obdobia.....          | 193        |
| Doslov .....                                                    | 195        |
| Použitá literatúra .....                                        | 197        |
| Podakovanie .....                                               | 214        |
| O autorke.....                                                  | 215        |