

OBSAH

Úvod	9
1. Metoda Wima Hofa	13
2. Ženy a stres mužského světa	29
3. Nechte tomu volný průběh: endokrinní systém a hormonální rovnováha	51
4. Chemie mezi ženami a ledem	75
5. Hluboký výdech: ženy a dýchání	113
6. Nastavení mysli: od úzkostlivek k válečnicím	153
7. Metoda WHM a období těhotenství, poporodní doba a menopauza.	175
8. Metoda WHM a zánětlivá a autoimunitní onemocnění . .	195
9. Metoda WHM a duševní zdraví.	217
10. Biohacking s metodou WHM: dlouhověkost a ženský cyklus	233
11. Jak se stát ledovou ženou	253
Poděkování	279
Poznámky	281
Rejstřík	307
O autorkách	319