

OBSAH

Úvod 9

1. Metóda Wima Hofa 13
2. Ženy a stres mužského sveta 29
3. Viezť sa na vlne: Endokrinná sústava a hormonálna rovnováha 51
4. Chémia medzi ženami a ľadom 75
5. Hlboký výdych: Ženy a dych 114
6. Nastavenie mysle: Od starostí k bojovnosti 154
7. WHM pre tehotenstvo, obdobie po pôrode a menopauzu 175
8. WHM pre zápalové a autoimunitné ochorenia 194
9. WHM pre duševné zdravie 216

10. Biohacknite sa pomocou WHM:
Dlhovekosť a ženský cyklus 231

11. Stať sa ľadovou ženou 251

Podakovanie 276

Poznámky 278

Register 306