

Spis treści

Wstęp /9

Zmieniamy zasady gry –
synchronizacja cyklu z dietą i treningami /12

1 Biohacking dla kobiet /19

Dwa rytmy /21

Układ hormonalny /24

Tempo metabolizmu /26

Układ odpornościowy /29

Układ nerwowy /30

Faza folikularna /31

Faza lutealna /32

Odporność na ból /32

Odpowiedź na stres /32

Zdolność do regeneracji /34

Zdolności regeneracyjne u kobiet /34

Zdolności regeneracyjne u mężczyzn /35

2 Cykl miesięczkowy – przewaga hormonalna kobiet /37

Dwie główne fazy /39

Faza folikularna (faza przedowulacyjna) /39

Owulacja /43

Faza lutealna (poowulacyjna) /52

3 Poznaj swoje hormony /57

- DHEA i pregnenolon /63
- LH (hormon luteinizujący) /65
- FSH (hormon folikulotropowy) /65
- Hormony tarczycy /66
- Prolaktyna /67
- Melatonina /69
- Dwa główne hormony /70
- Estrogeny /71
- Progesteron /73
- Kiedy badać hormony? /81

4 Mity dotyczące cyklu menstruacyjnego /83

- Istnieje „idealny” 28-dniowy cykl /86
- Menstruacja nie jest do niczego potrzebna /86
- Owulacja występuje zawsze w dniu 14. /88
- Możesz zajść w ciążę każdego dnia cyklu /89
- Tabletki antykoncepcyjne regulują miesiączki /89
- Antykoncepcja hormonalna reguluje hormony /90

5 Cała prawda o zdrowym cyklu menstruacyjnym /93

- Długość cyklu menstruacyjnego /96
- Regularność cyklu /96
- Długość menstruacji /97
- Objętość utraconej krwi /97
- Regularna owulacja /100
- 2–7 dni z płodnym śluzem /100
- Faza poowulacyjna to minimum 10 dni /101
- Brak plamień w trakcie cyklu /101
- Brak PMS /102
- * Pierwsza miesiączka /104

6 Zaburzenia hormonalne – co Twój organizm próbuje Ci powiedzieć? /109

- PMS – zespół napięcia przedmiesiączkowego /111
- Typy PMS /114
- Jak się pozbyć PMS? /115
- Utrzymuj stabilny poziom cukru /116
- Ogranicz ilość spożywanego alkoholu /117
- Ogranicz stres /118
- Trenuj mądrze /118
- Suplementacja przy PMS /119
- Inozytol /120
- Dominacja estrogenowa /123
- Insulinooporność /130
- Bolesne miesiączki /137
- Pierwotne bolesne miesiączki /137
- Wtórne bolesne miesiączki /138
- Skąpe miesiączki /147
- Obfite miesiączki /150
- Nieregularne miesiączki /159
- Plamienia w trakcie cyklu /160
- Skrzepy podczas okresu /161
- Torbiele na jajnikach /162
- Brak płodnego śluzu /166
- Niskie estrogeny /169
- Niski progesteron /174
- PCOS /181
- Typ 1. Insulinooporny PCOS /184
- Typ 2. Post-pill PCOS /185
- Typ 3. PCOS związany ze stanem zapalnym /186
- Typ 4. Nadnerczowy PCOS /187
- Endometrioza /192
- Hiperandrogenizm /199

7 Śledzenie cyklu /209

- Obserwacja samopoczucia /212
- Zima — miesiączka /215
- Wiosna — faza folikularna niemenstruacyjna /217
- Lato — owulacja /219
- Jesień — faza lutealna /219
- Obserwacja płodnego śluzu /223
- Pomiary temperatury /228
- Zmiana pozycji szyjki /233

8 Cykliczne odżywianie, czyli jak jeść więcej, a wyglądać i czuć się lepiej /237

Nie ilość, lecz jakość! /238

Zapotrzebowanie na kalorie /239

Białko /243

Węglowodany /246

Tłuszcz /252

Liczba posiłków /255

Odżywianie pod fazy cyklu /261

Krok 1.: synchronizacja ziaen /261

Krok 2.: cykliczne odżywianie /262

9 Jak trenować, żeby czuć się lepiej w swoim ciele i osiągać lepsze efekty /281

Estrogeny /284

Testosteron /284

Progesteron /284

Miesiączka — regeneracja i odpoczynek /287

Faza folikularna (niemenstruacyjna) —

większa intensywność i objętość treningowa /288

Owulacja — daj z siebie wszystko /290

Faza lutealna — zacznij zwalniać /291

10 Wyreguluj swoje hormony /295

1. Dbaj o stabilny cukier /296

2. Wysypiaj się /296

3. Śledź swój cykl /297

4. Odżywiaj swój organizm /297

5. Wprowadź cykliczne żywienie /298

6. Dbaj o jelita i wątrobę /298

7. Wystawiaj się na słońce /299

8. Ogranicz ekspozycję na światło niebieskie /299

9. Eliminuj plastik /300

10. Tego unikaj zawsze /300

Bibliografia /303