

SPIS TREŚCI

Czym są i jaką funkcję
pełnią hormony? 5

Dlaczego masa ciała jest
ważna dla równowagi
hormonalnej? 7

Czym jest prawidłowa
masa ciała? 8

Jak nadwaga i otyłość
wpływają na układ
hormonalny? 10

Czy odchudzanie może
być niezdrowe? 11

Czy zbyt niska masa
ciała może być szkodliwa? 14

Zachowania żywieniowe
mogące negatywnie
wpływać na pracę układu
hormonalnego 15

Czynniki, które mogą
zaszkodzić układowi
hormonalnemu 15

Dieta wspierająca układ
hormonalny 25

Zasady diety 25

Jadłospis diety wspierającej
układ hormonalny 37



Okres dojrzewania. Na co
zwrócić uwagę w diecie
nastolatki? 62

Najczęstsze błędy żywieniowe nastolatków.....	63
Zaburzenia odżywiania i ich wpływ na pracę układu hormonalnego nastolatki.....	67
Zasady diety i produkty wskazane w jadłospisie nastolatki.....	69
Dieta a trądzik.....	70
Przepisy w diecie nastolatki.....	74
Domowy fast food.....	74
Zdrowe słodycze.....	79
Drugie śniadanie do szkoły.....	85
Dania bez mleka i nabiału.....	89

Wpływ diety i stylu
życia na płodność kobiety94

Jaka dieta ma korzystny wpływ na płodność kobiety?.....	94
Roślinne przepisy na zdrowe posiłki.....	102
Śniadania.....	102
Obiady.....	107
Kolacje.....	112

Rola aktywności fizycznej
i stosowanie używek
u kobiet planujących
macierzyństwo122

Będę mamą – zasady
żywienia kobiet w ciąży123

Przyrost masy ciała w ciąży.....	123
Energia i składniki odżywcze w okresie ciąży.....	124
Pokarmy, które warto umieścić w diecie przyszłej mamy.....	128
Żywność, której należy unikać lub eliminować w czasie ciąży.....	130
Suplementacja w okresie ciąży.....	131
Przepisy na dania bogate w kwas foliowy.....	135

Żywienie w okresie
przekwitania..... 138

Rola składników odżywczych w okresie menopauzy – co może nam pomóc?.....	139
Zasady diety w okresie menopauzy.....	143
Jadłospis dla kobiet w okresie menopauzy.....	147
Przepisy na dania bogate w źródła fitoestrogenów.....	175
Przepisy na dania bogate w wapń.....	181

Indeks potraw.....184

Bibliografia.....186

