

Obsah

Plodnost, jídlo a životospráva	9
Chemie početí	10
Zásadní úloha správného stravování	14
Hormony, zdraví a plodnost	16
Jak měřit a hodnotit plodnost	24
Stravovací plán pro zdravý cyklus	26
Na vše jsou zapotřebí dva aneb faktor tatínek	28
Jak se připravit na miminko pomocí stravy	34
Pětidenní detox – „Projezte se k těhotenství“	42
Detoxikace podle plánu „Projezte se k těhotenství“ – den po dni	44
Stravovací plán „Projezte se k těhotenství“	46
Příprava na miminko a potravinové doplňky	48
Příprava na miminko a životní styl	51
Snídaně a životabudiče	57
Lehká jídla	77
Svačiny a něco na zub	97
Hlavní jídla	111
Dezerty	143
Rejstřík	158

Legenda k symbolům u receptů

Z	podpora zažívání	Sp	zdravé spermie
K	vyvážená hladina krevního cukru	I	posílení imunity
pH	rovnováha pH	S	ochrana proti stresu
Va	zdravé vajíčko	L	libido