

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	<b>10</b>
---------------------------	-----------

## **Часть I. НАШЕ ЗДОРОВЬЕ, НАШИ ДНИ**

<b>Глава 1. ПОЛОЖИМ КОНЕЦ ЛОЖНОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ</b>	<b>22</b>
---	-----------

Правда за пагубными мифами о гормональном цикле . . . . .	26
Жизнь в мужском клубе . . . . .	31
Моя гормональная история . . . . .	37
Биохакинг, функциональная медицина и Метод Синхронизации с Циклом™ — в чем разница? . . . . .	41
Освободите женскую энергию и изменитесь . . . . .	43

<b>Глава 2. УЙДИТЕ ОТ 24-ЧАСОВОГО РАСПОРЯДКА</b>	<b>45</b>
--	-----------

Хронобиология и вы . . . . .	46
Ваши суточные часы . . . . .	47
Знакомьтесь: ваши вторые часы! . . . . .	50
Как лучше смотреть на время . . . . .	53
Перестаньте игнорировать свои вторые часы . . . . .	56
Циклический секрет: используйте ваши вторые часы . . . . .	64

<b>Глава 3. НЕ ТОЛЬКО МЕСЯЧНЫЕ: УЗНАЙТЕ СВОИ ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА</b>	<b>66</b>
--	-----------

Знакомьтесь: ваши гормоны . . . . .	69
Переподключитесь к силе . . . . .	70
За пределами цикла. Как ваши вторые часы оказывают влияние на 5 ключевых систем . . . . .	75
Подход феминизма: разные, но равные . . . . .	92

## **Часть II. ТЕЛО В ПОТОКЕ**

<b>Глава 4. БОЛЬШЕ НИКАКИХ ДИЕТ</b>	<b>96</b>
-------------------------------------	-----------

Связь с гормонами через питание . . . . .	99
Питание по фазам цикла . . . . .	103

Как циклическое питание оказывает влияние на 5 ключевых систем . . . . .	109
Кофеин: чудо биохакинга или блокатор цикла? . . . . .	115
Давайте готовить! . . . . .	119
Похудение и почему мода на диеты оставляет нас в проигрыше . . . . .	119
Как использовать популярные диеты для синхронизации с циклом . . . . .	127
Как готовить в синхронизации с циклом . . . . .	128
Перестаньте волноваться! Синхронизация с циклом легче, чем вам кажется . . . . .	129
Продолжайте движение . . . . .	133
<b>Глава 5. ТРЕНИРУЙТЕСЬ МЕНЬШЕ, СТАНОВИТЕСЬ СТРОЙНЕЕ</b>	<b>134</b>
Правда о женских гормонах, обмене веществ и тренировках . . . . .	135
Меньше — это больше, правда! . . . . .	139
Тренируйтесь умнее, а не усерднее . . . . .	141
Синхронизация нагрузок с каждой фазой . . . . .	143
Четыре этапа синхронизации тренировок . . . . .	146
Давайте поговорим о новой норме . . . . .	149
Ваше тело правит . . . . .	153
<b>Глава 6. КАК ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ С МЕНЬШИМ СТРЕССОМ</b>	<b>154</b>
Миф о тайм-менеджменте . . . . .	155
Поиск женской энергии . . . . .	156
Ценность отдыха . . . . .	159
Управление собственной жизнью . . . . .	161
Сколько стоит утечка энергии . . . . .	161
Влияние продуктивности на ваши биологические системы . . . . .	163
Перестаньте управлять временем и начните управлять энергией . . . . .	166
Выберите хорошее настроение . . . . .	169
Управление творческим процессом в соответствии с циклом . . . . .	171
Планируй как женщина: циклический подход к управлению энергией . . . . .	174
Перестаньте «просто делать» и начните жить . . . . .	177
Мудрость яйцеклетки . . . . .	182
План быстрого старта на четыре недели . . . . .	184
<b>Инструменты биохакинга</b>	
<b>1. КАК СИНХРОНИЗИРОВАТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС НАРУШЕН ЦИКЛ . . . . .</b>	<b>186</b>
<b>2. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ . . . . .</b>	<b>211</b>
Как таблетки влияют на ваши биологические системы . . . . .	214
Здорово, когда есть выбор . . . . .	217

## Часть III. ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ

<b>Глава 7. УСПЕХ НА РАБОТЕ</b>	<b>226</b>
Подведите рабочие часы . . . . .	228
Пусть цикл работает на вас . . . . .	230
Синхронизация работы в офисе с циклом . . . . .	236
Выберите новое определение успеха . . . . .	238
Шесть шагов для планирования рабочего графика с учетом вашего цикла . . . . .	239
Руководите как женщина . . . . .	240
Кто правит миром? Девочки! . . . . .	242
У будущего женский пол . . . . .	243
<b>Глава 8. ПОЛУЧАЙТЕ БОЛЬШЕ ОТ СЕКСА И ОТНОШЕНИЙ</b>	<b>246</b>
Влияние оргазма на биологические системы . . . . .	275
<b>Глава 9. ОБЛЕГЧИТЬ МАТЕРИНСТВО</b>	<b>279</b>
Создана для материнства . . . . .	280
Достижение совершенства . . . . .	283
Позвольте вашей циклической природе управлять материнством . . . . .	285
Синхронизация фаз цикла с родительскими обязанностями . . . . .	288
Не забывайте о том, какой жизненный этап сейчас проходите . . . . .	292
Кое-что еще о материнстве как о жизненном этапе . . . . .	307
Колесо жизни продолжает крутиться: когда у вашей дочери начинается менструация . . . . .	309
<b>Глава 10. ДИНАМИЧНАЯ, МУДРАЯ И СВОБОДНАЯ</b>	<b>312</b>
Как мы здесь оказались? . . . . .	313
Провозглашение независимости . . . . .	315
Новая версия путешествия героя . . . . .	318
Немного эмоций — это нормально . . . . .	319
Совершенства не требуется . . . . .	321
Пусть ваш внутренний голос будет добрым! . . . . .	324
Пришло время матриархата? . . . . .	325
Прочерчивая дорогу в будущее . . . . .	328
Женская сила природы . . . . .	331
Абсолютно новая жизнь . . . . .	332
<b>РЕЦЕПТЫ</b> . . . . .	<b>334</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> . . . . .	<b>344</b>
<b>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> . . . . .	<b>349</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> . . . . .	<b>378</b>