

Souhrnný studijní materiál

Neurovědy v každodenním životě

Otužování

<https://terezakramerova.cz/laskave-otuzovani-krok-za-krokem-pro-teplomilce/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xza1f-tyTjE>

podcast s Martinem Thámem o Wim Hof metodě

<https://www.youtube.com/watch?v=BnBXeyS4Bcw>

Kniha Wim Hof - Ledový muž

Výživa

Margit Slimáková blog - <https://www.margit.cz/> a její youtube kanál- Margit TV

Kniha Margit Slimákové – velmi osobní kniha o zdraví

Markéta Gajdošová - Cesta k opravdovému jídlu (kuchařka, <https://shop.acupofstyle.com/kucharka/kucharka-cesta-k-opravdovemu-jidlu/>) + druhý díl - Další krok Cesty (<https://shop.acupofstyle.com/kucharka/kucharka-dalsi-krok-cesty/>)

Janina Černá - kuchařky Cukrfree (jde o lowcarb, ale lze přizpůsobit)

Pro ty, kdo chtějí zkusit autoimunitní bezalergenní stravu: Na vlně chuti

Mikrobiom

Gut and psychology syndrome - kniha, Natasha Campbell-McBride

Jana Dell-Plotnářková - <https://www.janadellplotnarkova.cz/> - Gaps - recepty a návod na celý průběh gaps diety (doporučuji, pro zlepšení zdravotního stavu a střevního mikrobiomu)

Funkční dýchání

<https://terezakramerova.cz/co-potrebujete-znat-o-dechovem-cviceni-dle-wima-hofa-2-vidoa-s-dychanim/>

Ester Kozlovská-Breathwork (spustu videí na youtube - funkční dýchání nosem) + podcast s Ester - <https://www.youtube.com/watch?v=BWT7HTVexeE>

Patrick McKeown - The Oxygen Advantage (o funkčním dýchání nosem)

Spánek a cirkadiánní rytmus

Why we sleep? - Matthew Walker!

Cirkadiánní kód - Satchin Panda

podcast o spánku s Petrem Šóšem - <https://www.youtube.com/watch?v=mc9TqPcmDFU>

podcast o světle s Hynkem Medřickým - doporučuji! -

1) <https://www.youtube.com/watch?v=LmCy4G4MDcU&t=5s> 2) <https://www.youtube.com/watch?v=IEkHxv-Osms>

Ženský cyklus

Period repair manual natural treatment for better - Lara Briden (doporučuji!)

Cyklická žena - Miranda Grey

podcast - <https://www.youtube.com/watch?v=9DoldAQLpVw> (všechny podcasty s Katarinou

Baniarovou: <https://open.spotify.com/show/7dHzLaMCFxvYcfshhaFpYr>

Kurzy, blog a rozhovory na youtube- Gabriela Tuatti

Knihy z oblasti psychosomatiky

Jan Vojáček - Umění být zdrav (kniha); podcasty např.:

<https://www.youtube.com/watch?v=K4u9wxBYJWI>;

<https://www.youtube.com/watch?v=TxMCT9LomiA&t=1s>

Reudiger Dahlke – Nemoc jako řeč duše (další knihy: ..řeč ženské duše, ..řeč dětské duše)

Odkazy na zdroje receptů pro zdravější způsob stravování (od Dominiky)

<https://www.jimejinak.cz/kategorie/recepty/>

Na jíme jinak jsou všechny recepty bez bílé mouky, cukru, mléka a masa.

Recepty jsou vždy koncipované tak, že obsahují bílkovinu, obilovinu a zeleninu.

Ke každému receptu vždy píšou obměny na potraviny, takže se dá s vařením hezky vyhrát. Přejde mi to celkem fajn stránka pro osvojení základních principů, jak nutričně sestavit talíř ve veganské verzi a naučit se používat zdravější formu dochucovadel.

<http://kucharkazesvatojanu.blogspot.com/>

Kuchařka ze Svatojánu je má oblíbená. Velké spektrum veganských, vegetariánských a bezlepkových receptů. Eva Francová je proslulá hlavně edukačním vlivem o bylinách, ale její vztah k zemi se nádherně promítá i do jejích receptů. Především je mi blízké, že recepty jsou založené na lokálních surovinách, takže pro naše tělo to nejpřirozenější. Zároveň její gró "jednoduchost je pokročilá lekce", takže žádné složitosti. :)

<https://superkvasaci.cz/category/recepty/>

Recepty založené na udržitelné rostlinné stravě. Mají tam fajn inspiraci na různé fermentace, veganské sýry a celozrnné sladké pečení.

<http://www.veganotic.cz/clanky/120-pizza-ala-obohacena-margarita>

I tady lze objevit pár zajímavých receptů. Posílám rovnou odkaz na pizzu z kynutého celozrnného těsta. Protože, když mám chuť na pizzu, už pečou jedině tuhle. Chutná mi více, než z restaurace a ještě je mi po ní dobře, což po pizze z pizzerie nemohu říct. Tak třeba i vašemu břichu udělá dobře, když se objeví choutky na Itálii. :)

<https://kitchenette.cz/kategorie/bezlepkove?page=2>

U Markéta Pavleje si přijdou na své i masožravci a hlavně ti z nás, kteří v kuchyni ocení především estetiku. Ne všechny recepty jsou super zdravé, ale s určitou střídmostí... O:)