

INNHold

1. del – Hormonell og metabolsk helse	9
1. kapittel – Innledning	11
2. kapittel – Grunnleggende fakta om hormoner	19
3. kapittel – Hormonlære: Genetikk og fenotype	28
4. kapittel – Hormonlære: Forbrenning	45
2. del – Hormonell og mental helse	55
5. kapittel – Stress, press og søvn	57
6. kapittel – Stress og metabolsk helse	70
7. kapittel – Nevrohormoner: Karaktertrekk, tanker og følelser	89
8. kapittel – Nevrohormoner: Kjærlighet, nærhet og tiltrekning	99
3. del – Kvinners helse	107
9. kapittel – Kvinnelige kjønnshormoner	109
10. kapittel – Mens, PMS og utflod	124
11. kapittel – Ubalanse i kjønnshormonene og PCOS	135
4. del – Menns helse	149
12. kapittel – Testosteron: Livets eliksir	151
5. del – Ungdommelighet og den friske aldringen	165
13. kapittel – Hormoner og aldring	167
14. kapittel – Den friske aldringen	179
6. del – Fitness, optimalisering og biohacking	191
15. kapittel – Praktiske tips	193
16. kapittel – Måle, kvantifisere og utvikle	206