

SPIS TREŚCI

Vademecum. Najważniejsze informacje na temat insulinooporności i tego, co się z nią wiąże

• 6

- Insulinooporność w teorii 8
- Dieta w insulinooporności 19
- Sport w insulinooporności 44
- Farmakoterapia w insulinooporności 50
- Diagnostyka 59

• Insulinooporność na diecie

• 69

- Tydzień I 74
- Tydzień II 90
- Tydzień III 106
- Tydzień IV 122
- Tydzień V 134
- Tydzień VI 149
- Tydzień VII 163
- Tydzień VIII 177
- Tydzień IX 193
- Tydzień X 209
- Tydzień XI 223
- Tydzień XII 236
- Tydzień XIII 251

• Tydzień XIV	266
• Tydzień XV	280
• Tydzień XVI	292
• Dodatkowe przepisy	• 306
• Zdrowe ciacha :)	• 308
• Posiłki okołotreningowe	• 319
• Lista zakupów na 16 tygodni	• 323
• Plan treningowy na 16 tygodni	• 341
• Bibliografia	• 352
• O autorkach	• 354