

Spis treści

Wstęp

To nie kalorie, to hormony	7
Doktorze, nie mogę schudnąć! Historie moich pacjentek	9

Część 1. Hormony

Dlaczego o tym powinniśmy obwiniać hormony?	15
Jak hormony wpływają na metabolizm?	22
Hormony i metabolizm – pytania i odpowiedzi	23
Zbadaj swoje hormony	28
Insulina	34
Hormony tarczycy	44
Testosteron	56
Estrogeny	74
Peptyd YY	84
Hormon wzrostu	88
Leptyna	93
Grelina	100
Obestatyna	106



Kortyzol	109
Cholecystokina	115
Adiponektyna	120
Zmiany hormonalne występujące w otyłości	125

Część 2. Program hormonalno-metaboliczny

Gdy jedzenie jest sposobem na problemy – psychologiczne przyczyny otyłości	165
Jak powstał mój program hormonalno-metaboliczny	169
Dieta hormonalno-metaboliczna, czyli zmień sposób jedzenia na zawsze	174
Metaboliczny booster – jak wspomóc przemianę materii?	222
Aktywność fizyczna – kiedy pomaga schudnąć?	226
Farmakoterapia – czy stosować leki na otyłość?	275
Psychologia odchudzania – jak zyskać i utrzymać motywację?	309

Przepisy

Bibliografia