



SPIS TREŚCI

WSTĘP	To nie twoja wina!	IX
ROZDZIAŁ 1	Tajemnica utraty wagi. Pielenie, zasiew i nawożenie wewnętrznego ogrodu	1
ROZDZIAŁ 2	Dysbioza – zaburzenie równowagi mikroflory jelitowej. Siedem ścieżek prowadzących do chorób i otyłości	17
ROZDZIAŁ 3	Przegląd programu „Gut Balance Revolution”	47
ROZDZIAŁ 4	Faza 1: Restart. Pielenie wewnętrznego ogrodu i usprawnianie metabolizmu	56
ROZDZIAŁ 5	Superżywność. Usprawnij metabolizm dzięki 10 produktom dla fazy 1	94
ROZDZIAŁ 6	Faza 2: Równowaga. Zasiew i nawożenie wewnętrznego ogrodu	110
ROZDZIAŁ 7	Superżywność. 10 produktów dla fazy 2	140
ROZDZIAŁ 8	Faza 3: Rewitalizacja. Zdrowa mikroflora na całe życie	164
ROZDZIAŁ 9	Superżywność. 10 produktów dla fazy 3	195
ROZDZIAŁ 10	Układ trawienny i ty – życie w równowadze	230
ROZDZIAŁ 11	Wykaz produktów, jadłospisy, listy zakupów, przepisy i wskazówki	288
PODSUMOWANIE	Prawdziwy sekret odchudzania	394
ANEKS	Popularne suplementy diety, ich domniemane mechanizmy funkcjonowania i działania niepożądane	397
	Podziękowania	404
	Przypisy	408
	Indeks	441