

# Spis treści

|                 |    |
|-----------------|----|
| Przedmowa ..... | 9  |
| Wstęp .....     | 13 |

## CZĘŚĆ I. PROBLEM: CZYM JEST INSULINOOPORNOŚĆ I DLACZEGO MA ZNACZENIE?

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 1. Co to jest insulinooporność? .....          | 23  |
| Rozdział 2. Serce .....                                 | 35  |
| Rozdział 3. Mózg i zaburzenia neurologiczne .....       | 49  |
| Rozdział 4. Procesy rozrodcze .....                     | 61  |
| Rozdział 5. Nowotwory .....                             | 81  |
| Rozdział 6. Starzenie się, skóra, mięśnie i kości ..... | 89  |
| Rozdział 7. Przewód pokarmowy i nerki .....             | 105 |
| Rozdział 8. Zespół metaboliczny i otyłość .....         | 121 |

## CZĘŚĆ II. PRZYCZYNY: CZYM JEST SPOWODOWANA INSULINOOPORNOŚĆ?

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 9. Wpływ wieku i genetyki na insulinę .....        | 131 |
| Rozdział 10. Hormony jako przyczyna insulinooporności ..... | 139 |
| Rozdział 11. Otyłość i insulinooporność raz jeszcze .....   | 149 |
| Rozdział 12. Stan zapalny i stres oksydacyjny .....         | 163 |
| Rozdział 13. Styl życia .....                               | 169 |

### **CZĘŚĆ III. ROZWIĄZANIE: JAK MOŻEMY WALCZYĆ Z INSULINOOPORNOŚCIĄ?**

|                                                                             |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|
| Rozdział 14. Rusz się. Rola aktywności fizycznej .....                      | 189     |
| Rozdział 15. Jedz mądrze. Co wiadomo o żywności .....                       | 199     |
| Rozdział 16. Konwencjonalne interwencje farmaceutyczne i chirurgiczne ..... | 239     |
| Rozdział 17. Plan. Od teorii do praktyki .....                              | 247     |
| <br>Pora działać .....                                                      | <br>285 |
| Podziękowania .....                                                         | 287     |
| Dodatek A. Mój przykładowy plan treningu .....                              | 289     |
| Dodatek B. Zestawienie produktów żywnościowych .....                        | 293     |
| Przydatne źródła .....                                                      | 299     |
| Przypisy .....                                                              | 301     |
| O autorze .....                                                             | 343     |