

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
WPROWADZENIE	13
I. PROBLEM	19
PRZYCZYNY	19
SKUTKI	50
ROZWIĄZANIA	74
<i>Chirurgia bariatryczna</i>	76
<i>Farmakoterapia</i>	88
<i>Odcudzające suplementy</i>	91
<i>Rozwiązania systemowe</i>	96
II. SKŁADNIKI IDEALNEJ DIETY ODCHUDZAJĄCEJ	119
WPROWADZENIE	119
PRZECIWPAPALNA	125
CZYSTA	136
BOGATA W BŁONNIK	151
BOGATA W WODĘ	169
O NISKIM ŁADUNKU GLIKEMICZNYM	174
BEZ DODATKOWEGO TŁUSZCZU	180
JAK NAJMNIEJ DOSŁADZANA	201
UBOGA W PRODUKTY UZALEŻNIAJĄCE	213
O NIEWIELKIEJ GĘSTOŚCI KALORYCZNEJ	222
MAŁO MIĘSA	242
MAŁO RAFINOWANYCH ZBÓŻ	251
UBOGA W SÓL	257
O NISKIM INDEKSIE INSULINOWYM	261
PRZYJAZNA DLA MIKROBIOMU	272
BOGATA W OWOCE I WARZYWA	295
BOGATA W STRĄCZKOWE	306
SYCĄCA	316
RECEPTA NA SUKCES	324

III. OPTIMALNA DIETA ODCHUDZAJĄCA

WPROWADZENIE	327
ZAKORZEŃ SIĘ	333

IV. WZMACNIACZE ODCHUDZANIA

WPROWADZENIE	348
SPRAWDZALNOŚĆ	350
AKTYWACJA AMPK	354
HAMOWANIE ŁAKNIENIA	366
CHRONOBIOLOGIA	376
TEMPO JEDZENIA	404
CHWYTY SPORTOWE	421
BLOKERY TŁUSZCZU	454
<i>Zjadaj tylakoidy</i>	454
<i>Pij herbatę z hibiskusa</i>	464
SPALACZE TŁUSZCZU	467
<i>Przechodząc do BAT</i>	467
<i>Żywność stymulująca BAT</i>	473
KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW	499
NAWODNIENIE	516
WYGASZACZE ZAPALENIA	524
POST PRZERYWANY	530
<i>Ograniczenie kaloryczne</i>	530
<i>Post</i>	540
<i>Diety ketogeniczne</i>	550
<i>Post przerywany</i>	561
CZĘSTOŚĆ POSIŁKÓW	577
BOOSTERY METABOLIZMU	582
UMIARKOWANY TRENDELENBURG	592
UJEMNE KALORIE NA PRZYSTAWKĘ	597
POPRAWA JAKOŚCI SNU	607
UWOLNIĆ SIĘ OD HORMONU STRESU	617
NIEDOSTĘPNE KALORIE	638

V. 21 TRIKÓW DOKTORA GREGERA

657

VI. PODSUMOWANIE

668

PODZIĘKOWANIA

671

PRZYPISY

672