

Spis treści

• Część I	6
• Wstęp	7
• Rozdział 1. Kilka słów o insulinooporności i chorobach, które chodzą z nią parami	11
• Czym jest insulinooporność i jak ją leczyć	12
• Otyłość	19
• Zespół metaboliczny	23
• Cukrzyca typu 2	24
• Insulinooporność u osób szczupłych	29
• Rozdział 2. Jak zadbać o swoje nawyki	31
• Co ci służy, a co nie	32
• Praktyczne sposoby na zmianę nawyków	38
• Rozdział 3. Osoba z insulinoopornością w podróży dookoła świata	51
• Kilka zasad, dzięki którym nie przytyjesz podczas podróży	53
• Bułgaria	55
• Francja	56
• Grecja	57
• Hiszpania	58
• Skandynawia	59
• Włochy	61
• Turcja	62
• Chiny	63

• Indie	64
• Japonia	66
• Meksyk	67
• Stany Zjednoczone	69
 • Część II	 71
• Przepisy	72
• Kuchnia włoska	74
• Kuchnia hiszpańska	96
• Kuchnia portugalska	112
• Kuchnia amerykańska	132
• Kuchnia indyjska	150
• Kuchnia meksykańska	172
• Kuchnia skandynawska	194
• Kuchnia grecka	216
• Kuchnia turecka	234
• Kuchnia japońska	254
• Kuchnia chińska	274
• Kuchnia tajska	294
• Kuchnia francuska	314
• Kuchnia ukraińska	330
• Kuchnia gruzińska	350
• Kuchnia węgierska	368
• Kuchnia hawajska	386
• Kuchnia bułgarska	404
• Kuchnia izraelska	420
• Kuchnia arabska	438
• Kuchnia czeska	458
 • Bibliografia	 476
• Indeks potraw	480