

Pytanie, od którego wszystko się zaczęło	6
Badanie pilotażowe przeprowadzone na 2700 osobach	7
Czy metoda Glucose Goddess jest dla ciebie?	8
Co mówi nauka?	10
Program czterotygodniowy	21
Być może zastanawiacie się... ..	24
Dziennik pracy	27

TYDZIEŃ 1. WYTRAWNE ŚNIADANIE	36
-------------------------------------	----

TYDZIEŃ 2. OCET	94
-----------------------	----

TYDZIEŃ 3. ZIELONA PRZYSTAWKA	140
-------------------------------------	-----

TYDZIEŃ 4. RUCH	216
-----------------------	-----

Dania główne do zjedzenia o dowolnej porze	226
--	-----

Desery do zjedzenia o dowolnej porze	252
--	-----

SOS: zachcianki żywieniowe	268
----------------------------------	-----

Czwarty tydzień dobiegł końca – i co dalej?	271
---	-----

Odniesienia do badań naukowych	277
--------------------------------------	-----

Indeks	278
--------------	-----