

Spis treści

• Wstęp	8
• Rozdział 1. Zabiegani Insulinooporni – jak wyjść z zakłętego kręgu	14
Pierwsza pomoc dla insulinoopornych	18
Zadbaj o siebie – twój pakiet specjalny	21
• Rozdział 2. Ruch dla zabieganych	28
Garść informacji o ćwiczeniach izometrycznych	36
• Rozdział 3. Lunchbox – dieta na wynos w insulinooporności	39
Jak ogrzać danie w pracy? Czy mikrofała to samo zło?	40
Dobre rady zawsze w cenie	43
Kilka słów o pojemnikach typu lunchbox	46
Przykładowy dzienny rozkład dań	49
• ŚNIADANIA	52
Pasty	81
Pieczywo	94
• II ŚNIADANIA/PODWIECZORKI	108
• OBIADY	134
• KOLACJE	170
• Bibliografia	200
• Indeks	203