

5

Od tabel wartości odżywczych produktów do <i>Recepty na zdrowie</i> doktora Dukana	18
Dobry lub szkodliwy wpływ 1000 produktów na nadwagę, choroby serca, raka i cukrzycę	18
Słowa zamiast cyfr i gwiazdek – więcej jasności, precyzji i szczegółów	19

Nadwaga, choroby serca, rak, cukrzyca Czterej zabójcy – cztery główne zagrożenia dla ludzkiego zdrowia

Historia chorób w rodzinie – wasz najlepszy wskaźnik zagrożień	21
Serce a jedzenie	22
Pokarmy, które chronią serce	22
Pokarmy, które zagrażają sercu	23
Pokarmy a nowotwór	23
Nadwaga, szczupła sylwetka a jedzenie	25
Pokarmy, które tuczą	25
Pokarmy, które odchudzają	26
Cukrzyca a pokarmy	27

Odżywianie a choroba Alzheimera

1. Niezbędne kwasy tłuszczowe: omega-3 i omega-6	30
2. Trio antyoksydacyjne – witaminy A, C i E	31
3. Witaminy z grupy B	32
4. Duet selen i cynk	32

Ranking 30 pokarmów najlepiej chroniących przed chorobą Alzheimera

1. Mango	35
2. Pomidor	36
3. Biała i czerwona kapusta, kalaflor, kalarepa i kapusta kiszona	37

4. Wino	38
5. Jajko	38
6. Wątróbka wieprzowa	39
7. Drożdże piwne	40
8. Makrele	40
9. Marchew	41
10. Kiełki pszenicy	41
11. Soja	42
12. Tuńczyk	42
13. Olej z kiełków pszenicy	43
14. Kiwi	43
15. Natka pietruszki	44
16. Koper włoski (fenkuł)	45
17. Migdały	45
18. Orzechy włoskie i laskowe	46
19. Czosnek	46
20. Cebula	47
21. Morela	48
22. Szpinak	49
23. Czerwona papryka	49
24. Olej słonecznikowy	50
25. Melon	51
26. Pomarańcza	51
27. Brokuł	52
28. Truskawka	52
29. Ostryga	53
30. Jogurt	53

Aluminium i choroba Alzheimera – w razie wątpliwości powstrzymaj się

Fakty	56
Gdzie znajduje się aluminium?	56
Co robić?	56

Instrukcja obsługi

Kryteria oceny oraz wskazówki, w jaki sposób odpowiednio ocenić każdy produkt żywnościowy	57
Trzy słowa – kwintesencja porady	57

Tabelki	77
----------------	----

Podstawa, zasady i stosowanie metody doktora Dukana

Moja metoda opiera się na sześciu kluczowych zasadach	142
Cztery etapy kuracji doktora Dukana	143
Faza I – czyste proteiny (P)	143
Faza II – proteiny + warzywa (PW)	143
Faza III – utrwalanie wagi	143
Faza IV – ostateczna stabilizacja wagi	144
Cztery fazy diety	144
Faza ataku (I)	144
Faza równomiernego rytmu (II)	145
Faza utrwalania (III)	145
Faza ostatecznej stabilizacji (IV)	146
Otręby owsiane	147
Aktywność fizyczna – marsz	148
Marsz – lekarstwo na nadwagę	149
Powrót do codziennych czynności	149
Codzienny spersonalizowany trening prowadzony przez specjalistę przez internet	150
Właściwa waga	150
<i>Księga mojej wagi</i> , czyli książka dla jednego czytelnika poruszająca jeden temat – jego wagę	151
Prowadzenie przez specjalistę przez internet	152