

Wprowadzenie	Czas zacząć myśleć nieschematycznie	xi
Część I	Najlepszy interes wszech czasów	
Rozdział 1	Katastrofalne nieporozumienie	3
Rozdział 2	Kaloria kalorii równa – czy aby na pewno?	10
Rozdział 3	Odpowiedzialność osobista a sześciomiesięczne otyłe niemowlęta	27
Część II	Jeść albo nie jeść? Nie o to jest pytanie	
Rozdział 4	Obżarstwo i lenistwo – zachowanie kierowane hormonami	41
Rozdział 5	Uzależnienie od jedzenia – prawda czy fałsz	60
Rozdział 6	Stres a jedzenie na pocieszenie	80
Część III	Z rozmyślań o tłuszczu	
Rozdział 7	Narodziny komórek tłuszczowych, opieka nad nimi i ich odżywianie	93
Rozdział 8	Różnica między „grubym” a „chorym”	106
Rozdział 9	Zespół metaboliczny: współczesna plaga	116
Część IV	Prawdziwie toksyczne środowisko	
Rozdział 10	Przekleństwo wszystkożercy: dieta niskotłuszczowa czy niskowęglowodanowa?	129
Rozdział 11	Fruktoza – toksyna przez wielkie T	144
Rozdział 12	Błonnik – połowa rozwiązania	160
Rozdział 13	Ćwiczenia – druga połowa antidotum	171

Rozdział 14	Mikroelementy: strzał w dziesiątkę czy przesada?	185
Rozdział 15	Obesogeny środowiskowe	195
Rozdział 16	Imperium kontratakuje – odpowiedź przemysłu spożywczego	205

Część V Indywidualna część rozwiązania

Rozdział 17	Zmiana własnego środowiska żywieniowego	223
Rozdział 18	Zmiana własnego środowiska hormonalnego	254
Rozdział 19	Ostatnia deska ratunku – gdy zmiana środowiska nie wystarczy	265

Część VI Rozwiązania na poziomie zdrowia publicznego

Rozdział 20	Państwo opiekuńcze: odpowiedzialność osobista a społeczna	279
Rozdział 21	Czego dokonał rząd?	290
Rozdział 22	Wezwanie do globalnego zmniejszenia ilości spożywanego cukru	310

Epilog: Inicjatywa musi wyjść „z dołu”	333
---	-----

Podziękowania	337
----------------------	-----

Przypisy	342
-----------------	-----

Słowniczek	364
-------------------	-----

Indeks	368
---------------	-----