

Spis treści

Wprowadzenie | Znaleźć lepszy sposób ----- 7

CZĘŚĆ I

Poznaj dietę ketogeniczną

Rozdział 01 Dieta, która działa, kiedy wszystko inne zawiodło -----	19
Rozdział 02 Zalety diety ketogenicznej -----	40
Rozdział 03 Jak rozpałić ketozę -----	54
Rozdział 04 Keto – podręcznik użytkownika -----	68
Rozdział 05 Supersuplementy ketogeniczne -----	95
Rozdział 06 Keto jako styl życia -----	109

CZĘŚĆ II

Jak dieta ketogeniczna cię uzdrawia

Rozdział 07 Twój ketogeniczny metabolizm -----	129
Rozdział 08 Twój mózg na diecie ketogenicznej -----	142
Rozdział 09 Ketoza, bohater hormonów -----	158
Rozdział 10 Keto, zabójca nowotworów -----	176

CZĘŚĆ III

Twój spersonalizowany plan ketogeniczny

Rozdział 11 Podstawowy plan ketogeniczny -----	193
Rozdział 12 Post w stylu keto -----	219
Rozdział 13 Wegańskie keto -----	229
Rozdział 14 Ketogeniczne wspieranie produkcji kolagenu -----	238
Rozdział 15 Ketogeniczny plan przeciwnowotworowy -----	248
Rozdział 16 Cykliczny plan ketogeniczny -----	258

Ketogeniczne żywienie

Rozdział 17 Przepisy ketogeniczne	269
Rozdział 18 Ketogeniczna lista zakupów	317
Zasoby i dodatki	323
Podziękowania	325
Przypisy	327
O autorze	343