

Spis treści

WSTĘP	8
--------------------	----------

CIAŁO	10
--------------------	-----------

- Zasady członkostwa w klubie insulinoopornych **14**
- O kurierze, który był pierwszy dzień w pracy **17**
- Rollercoaster glukozy, czyli ta kolejka, do której nie chcesz wsiadać **22**
- Insulinooporność – metaboliczny sabotażysta odchudzania? **25**
- Patenty na insulinooporność **36**

TALERZ	56
---------------------	-----------

- Indeks glikemiczny vs ładunek | glikemiczny **60**
- Talerz insulinooporny **64**
- Bilansowanie posiłków w praktyce **77**
- Napoje **102**
- Ile posiłków? **106**
- Śniadanie – przeżytek czy przyjaciel? ... **109**
- „Przecież to sama chemia!” – czyli o słodzikach słów kilka **120**
- Lista zakazanych produktów **124**

GŁOWA	126
--------------------	------------

- Skoro to wszystko wiem, czemu to jest takie trudne? **128**
- Głód czy emocja, co sprawiło, że właśnie zjadłaś? **131**
- Kto tak naprawdę chce jeść dalej? **147**
- Podrozdział o żyrafie **153**
- Nawyk – czyli czemu robię to, co robię, bez zastanowienia **159**
- Zanim zaczniesz, zadbaj o stan baterii **165**
- Metoda małych kroków **171**
- Wymień, zamiast wyrzucać **181**
- Stwórz odpowiedni bodziec **185**
- Motywacja to klucz? **189**
- Plan minimum **192**
- Metoda skarbonki **197**

16 ZASAD NIEIDEALNEJ INSULINOOPORNEJ	202
---	------------

NIEUPIERDLIWY JADŁOSPIS	210
--------------------------------------	------------

BIBLIOGRAFIA	247
---------------------------	------------