

Spis treści

Prolog. Obcisłe dżinsy	9
Wstęp. Jak tłuszcz zmieniał wizerunek	17
I. Wszystko o tłuszczu	27
Rozdział 1. Tłuszcz to coś więcej, niż ci się wydaje	29
Rozdział 2. Tłuszcz mówi	50
Rozdział 3. Bez tłuszczu nie ma życia	77
Rozdział 4. Gdy dobry tłuszcz schodzi na złą drogę	101
Rozdział 5. Jak tłuszcz walczy, by z nami zostać	121
II. Tyjemy nie tylko od jedzenia	143
Rozdział 6. Bakterie i wirusy – mikroskopijne wymiary, gigantyczne efekty	145
Rozdział 7. To wszystko przez rodziców – otyłość a geny	178
Rozdział 8. Kobiecość to także tłuszcz	193
Rozdział 9. Tłuszcz słucha	213
III. W poszukiwaniu rozwiązań	237
Rozdział 10. Zapanować nad tłuszczem: jak to zrobić	239
Rozdział 11. Duch ponad tłuszczem	260

Spis treści

Rozdział 12. Zapanować nad tłuszczem: jak ja to robię	276
Rozdział 13. Przyszłość tłuszczu	292
Podziękowania	301
Bibliografia i odnośniki	303
Indeks	317