

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Czy to dieta dla mnie?



6

ROZDZIAŁ 1

ABC indeksu glikemicznego



8

ROZDZIAŁ 2

Jak działa dieta o niskim IG?



12

ROZDZIAŁ 3

Obniżamy indeks glikemiczny



16

ROZDZIAŁ 4

Dobre nawyki i zwyczaje
po twojej stronie



26