

Оглавление

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА LCHF

Введение	8
Глава 1. Что едят на LCHF?	17
Глава 2. Что можно пить и как быть с алкоголем?	27
Глава 3. Откуда взялось LCHF?	33
Глава 4. Краткая история жирофобии	40
Глава 5. Альтернативные точки зрения	45
Глава 6. Чем плох лишний вес?	60
Глава 7. Как мы стали потреблять слишком много углеводов?	63
Глава 8. Что не так с углеводами в больших количествах?	74
Глава 9. Что такое инсулинорезистентность и чем она опасна?	83
Глава 10. Сахар и воспаления	96
Глава 11. Возвращение низкоуглеводных диет	105
Глава 12. Как правильно жить и питаться на LCHF.	127
Глава 13. Спорт, похудение и LCHF	187
Глава 14. Как преодолеть эффект плато.	201

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 15. LCHF и болезни	212
Глава 16. Возможные побочные эффекты	240
Заключение	245
Список источников	254

ЧАСТЬ II. LCHF-РЕЦЕПТЫ

Указатель рецептов	290
Вступление к рецептам	293
Завтраки	305
Смузи	331
Салаты	339
Супы	349
Основные блюда	357
Несладкие соусы	377
Хлеб	383
Десерты и сладкая выпечка	421
Кремы и сладкие соусы	465
Об авторах	474
Предметный указатель	477