

Содержание

Предисловие 7

Часть первая.

Как раскрыть реальный потенциал своего здоровья 27

Глава 1.

Преимущества жиросжигания – больше энергии 29

Глава 2. Голодные игры 43

Глава 3.

Сахарный диабет: многообразие клинических форм67

Часть вторая.

Познакомьтесь со своим метаболизмом 93

Глава 4. Гибкий метаболизм
превосходит «быстрый» метаболизм 95

Глава 5. Система жиросжигания 1.
Митохондрии — генераторы энергии ваших клеток 102

Глава 6. Система жиросжигания 2.
Гормоны, контролирующие уровень сахара в крови 141

Глава 7. Система жиросжигания 3.
Ваш телесный жир 167

Глава 8. Система жиросжигания 4.
Центр регуляции аппетита 181

Глава 9. Инструменты для оценки жиросжигания202

Часть третья.**Программа восстановления жиросжигания 233**

Глава 10.

Программа восстановления жиросжигания235

Глава 11. Пять правил,

которые помогут восстановить жиросжигание245

Глава 12. Первый этап:

восстановление метаболизма: курс «Первые шаги»282

Глава 13. Первый этап:

восстановление метаболизма: ускоренная программа324

Глава 14. Второй этап:

долгосрочное похудение354

Глава 15. Выявление и устранение проблем.

Часто задаваемые вопросы393

Эпилог 423*Благодарности* 429*Источники* 431*Об авторе* 437