

Оглавление

Предисловие

Благодарности

Глава 1. Разоблачение метаболического монстра

Глава 2. Победа над монстром

Глава 3. Секреты питания и уроки для жизни

Глава 4. Станьте стройнее

Глава 5. Контроль углеводов

Глава 6. Регулируем потребление белков и жиров

Глава 7. Другие значимые аспекты питания

Глава 8. Проект питания

Глава 9. Проект образа жизни

Глава 10. Планирование меню

Глава 11. Кухня на основе цельных растительных продуктов

Глава 12. Рецепты

Источники

Список Литературы

Об Авторе