

Оглавление

От партнера издания	7
Предисловие	12

Все начинается с еды

Глава 1. Еда как залог здоровья	16
Глава 2. Основы нашего питания	23

Стандарты качества продуктов

Глава 3. Что такое еда?	30
Глава 4. Еда-манипулятор	34
Глава 5. Здоровы гормоны — здоровы вы	49
Глава 6. Кишечник. Строение. Функции	80
Глава 7. Воспаление: никто не застрахован	92

Менее здоровые

Глава 8. Сахар, подсластители и алкоголь	110
Глава 9. Растительное масло	121
Глава 10. Зерновые и бобовые	128
Глава 11. Молочная продукция	152
Глава 12. Все сходится	169

Более здоровые

Глава 13. Мясо, морепродукты и яйца	176
Глава 14. Овощи и фрукты	192
Глава 15. Правильные жиры	205

Здоровье начинается с правильной еды

К столу

Глава 16. Планируем питание легко	230
---	-----

Программа Whole30

Глава 17. Введение в программу	256
Глава 18. Программа Whole30: исключение из рациона	264
Глава 19. Whole30: повторное введение в рацион	279

Whole30 для полноценной жизни

Глава 20. Стратегии долгосрочного успеха	286
Глава 21. Корректировка программы для особых групп населения	302
Глава 22. Дополнение к здоровому рациону	321
Послесловие	332

Приложение. Карта питания

Карта здорового питания	337
Основные рецепты. Белок	339
Основные рецепты. Овощи	347
Основные рецепты. Карри	351
Основные рецепты. Супы	352
Завершающие штрихи. Соусы и заправки	354
Быстро и вкусно. Отличный стейк	359
Просто и вкусно: быстрые оладьи из лосося	360
Пальчики оближешь: изысканный ужин	361
Жаждете большего?	365
Благодарности	366

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)