

Оглавление

От издательства	9
Предисловие	12

Часть I. Что такое палеодиета?

Введение	18
Глава 1. Не просто одна из диет	24
Глава 2. Основные правила палеодиеты	44
Глава 3. Как наше питание стало неправильным и что мы можем изменить	67

Часть II. Снижение веса, профилактика и лечение болезней

Глава 4. Палеодиета и снижение веса	96
Глава 5. Метаболический синдром: болезни цивилизации	115
Глава 6. Еда как лекарство: как палеодиета улучшает здоровье и самочувствие	126

Часть III. Программа палеодиеты

Глава 7. Особенности палеодиеты	148
Глава 8. Переходим к практике	167
Глава 9. Три ступени палеодиеты	197

Палеодиета

Глава 10. Рецепты палеодиеты	229
Глава 11. Физическая активность	282
Глава 12. Жизнь с палеодиетой	300
Приложение А. Кислотно-щелочная ценность продуктов (на каждые 100 г)	304
Приложение В. Сравнительная таблица содержания жиров в мясе диких и домашних животных	305
Приложение С. Палеодиета в глобальном масштабе	307
Благодарности	311