

OBSAH

Předmluva	5
Úvod	7

DIETA Z VĚDECKÉHO HLEDISKA

Epidemie obezity: Proč se nacházíme v této situaci	17
Jsem diabetik, jak tento problém vyřešit?	29
Jste ohroženi diabetem typu 2?	45
S chutí do nízkosacharidové diety	52
Návrat nízkokalorické diety (VLCD)	62

DIETA NA SNÍŽENÍ HLADINY CUKRU V KRVÍ – THE BLOOD SUGAR DIET (BSD)

Tři klíčové principy BSD a co dělat, než s ní začnete	71
Dieta v praxi	87
Buďte aktivní	105
Vyčistěte si hlavu	114
Jedeme dál	119

RECEPTY A JÍDELNÍČKY

Recepty a jídelníčky podle doktorky Sarah Schenkerové	121
Jídelníček na 4 týdny	173
Dodatek	179
Rejstřík	183