

Obsah

Úvod	Cukrovka: Onemocnění, nad kterým můžete zvítězit	7
KAPITOLA 1	Proč je cukrovka na vzestupu	9
KAPITOLA 2	Porozumění cukrovce a jejím projevům	13
KAPITOLA 3	Jak předcházet cukrovce 2. typu	20
KAPITOLA 4	Jak zvládnout změny životosprávy	26
KAPITOLA 5	Nadváha: Hlavní rizikový faktor	30
KAPITOLA 6	Fyzická aktivita: Obrana proti cukrovce	40
KAPITOLA 7	Dietní vláknina: Nejenom vycpávka	47
KAPITOLA 8	Glykemický index: Známkování škrobnatých potravin	53
KAPITOLA 9	Kouření: Dvojí poškození	63
KAPITOLA 10	Tuky: Dobré a špatné	66
KAPITOLA 11	Rostlinná strava: Nejlepší jídelníček	71
KAPITOLA 12	Stres: Všudypřítomný, ale zvládnutelný	78
KAPITOLA 13	Rady odborníka: Pokud již máte cukrovku	82
	PŘÍLOHY	89