

Obsah

Úvod: Vaše játra neboli váš život 9

PRVNÍ ČÁST: NOVÁ VĚDA, JAK SI UDRŽET ZDRAVÁ JÁTRA

- 1 Zdravá játra, zdravý člověk 17
- 2 Co s tím má – nebo nemá – společného tělesná hmotnost 36
- 3 Čtyři metabolické typy 54

DRUHÁ ČÁST: OBNOVA ZDRAVÍ

- 4 Minimalizujte rizikové faktory 65
- 5 Vyživujte svá játra správně 109
- 6 Vyberte si svůj stravovací plán 143

TŘETÍ ČÁST: STRAVOVACÍ PLÁNY NA OBNOVU JATER

- 7 Modifikovaný středomořský plán 177
- 8 Umírněný sacharidový plán 186
- 9 Nízkosacharidový plán 198
- 10 Rodinný plán 215
- 11 Zdravější játra, lepší život: Střídejte jednotlivé stravovací plány 234
- Návrhy jídel pro stravovací plány na obnovu jater 252
- Doporučené svačiny pro stravovací plány na obnovu jater 270
- Recepty 274
- Často kladené otázky 344
- Tabulka obsahu sacharidů v doporučovaných potravinách 349

Analýza zdravotních rizik 352

Zdroje 356

Poděkování 360

Poznámky 364