

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος από τον καθηγητή Ρόι Τέιλορ	9
Εισαγωγή	13
Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ	25
1. Η επιδημία της παχυσαρκίας: Γιατί βρισκόμαστε στην παρούσα κατάσταση	27
2. Πώς λύνεται το πρόβλημα του διαβήτη;	44
3. Κινδυνεύετε από τον διαβήτη τύπου 2;	69
4. Περιορίζοντας τους υδατάνθρακες	80
5. Η επιστροφή της αυστηρά υποθερμιακής δίαιτας	94
Η ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ	103
6. Οι τρεις βασικές αρχές της δίαιτας σακχάρου αίματος και τι να κάνετε πριν την ξεκινήσετε	105
7. Η δίαιτα στην πράξη	129
8. Ασκηθείτε	158
9. Βάλτε τις σκέψεις σας σε τάξη	173
Συμπέρασμα	180
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	183
Παράρτημα	251
Σημειώσεις	254
Ευρετήριο όρων	257