

OBSAH

	Úvod - Dopis naděje	11
1	První krok – porozumění diabetu	17
2	Zapomeňte na léky, řešte problém.....	31
3	Standardní strava kontra nutritariánská dieta.....	45
4	Základem boje proti cukrovce je zejména porozumění vlastnímu hladu.....	57
5	Kritika nízkosacharidové a vysokoproteinové diety	67
6	Pozoruhodná vláknina obsažená ve fazolích	85
7	Pravda o tuku	99
8	Nutritariánská dieta v akci.....	111
9	Šest kroků k dosažení vašich zdravotních cílů.....	135
10	Pro lékaře a pacienty	147
11	Často kladené otázky.....	165
12	Menu a recepty	179
	Teď už je to na vás	231
	Poznámky	232
	O odborném konzultantovi českého vydání	251
	Rejstřík receptů	252
	Poděkování	254
	Rejstřík	255