

OBSAH

Jak s touto knihou pracovat	15
Přidejte se ke komunitě Řešení hladiny krevního cukru už dnes	19
Trpíte diabetidou?	21

ÚVOD

Diabetes: To, co neznáte, vás může zabít	23
--	----

ČÁST I

POCHOPENÍ SOUDOBÉHO MORU

1. Skrytá epidemie: Spojené státy diabetické	26
2. Skutečné příčiny diabetidy	32
3. Sedm mýtů o obezitě a diabetu, kvůli kterým jsme stále nemocní	38
4. Závislost na jídle: Oprava chemie vašeho mozku	50
5. Jak nás Velký potravinář, Velký zemědělec a Velký lékárník zabíjejí	58
6. Funkční medicína: Nový přístup k odvrácení této epidemie	65

ČÁST II

SEDM KROKŮ K LÉČBĚ DIABEZITY

7. Pochopení sedmi kroků	70
8. Krok 1: Zlepšete své stravování	78
9. Krok 2: Regulujte své hormony	91
10. Krok 3: Eliminujte zánět	101
11. Krok 4: Zlepšete své trávení	113
12. Krok 5: „Maximalizujte detoxikaci“	119
13. Krok 6: Zrychlete svůj energetický metabolismus	126
14. Krok 7: Zklidněte svou mysl	133

ČÁST III

ŘEŠENÍ KREVNIHO CUKRU: PŘÍPRAVA

15. Vydejte se na cestu	138
16. Vytěžte ze síly komunity	157
17. Přeměňte se	164

ČÁST IV**ŠESTITÝDENNÍ AKČNÍ PLÁN**

18. Přípravení. Nastavení. Začněte jednat!	178
19. 1. týden: Užívejte svůj lék – Základy výživy	181
20. 2. týden: Optimalizujte svůj metabolismus doplňky výživy	202
21. 3. týden: Zklidněte svou mysl, uzdravte své tělo	216
22. 4. týden: Zábavné a chytré cvičení	223
23. 5. týden: Žijte čistě a bio	229
24. 6. týden: Upravte si program na míru	236
25. Řešení hladiny krevního cukru: Týdenní přehled	254
26. Uzdravte se na celý život	265

ČÁST V**ZÍSKEJTE ZPĚT SVÉ ZDRAVÍ**

27. Uzdravme se společně: Vytvoření sociálního hnutí	274
--	-----

ZÁVĚR

Odvrácení epidemie diabezity	286
------------------------------	-----

ČÁST VI**JÍDELNÍ PLÁN A RECEPTY****PRO ŘEŠENÍ HLADINY KREVNÍHO CUKRU**

28. Váš šestitýdenní jídelní plán	288
29. Recepty a nákupní seznamy	292
Obecné tipy	337
Nákupní seznam pro 1. týden	340
Nákupní seznam pro 2. týden	342

Poděkování	344
Poznámky	346
O autorovi	366
Obecný rejstřík	369