

Stabilní krevní cukr je vaším klíčem k úspěchu	3
Chrom – minerální látka, která řídí váš krevní cukr	6
Odkud se bere energie a co je krevní cukr?	8
Inzulín je jak nepostradatelný, tak smrtelný	15
Když krevní cukr výrazně kolísá nebo zůstává neustále zvýšený	16
Kvasnice s chromem zlepšují účinek inzulínu	24
Jaké má chrom funkce v těle?	29
Zdroje chromu a příčiny jeho nedostatku	32
Další metody měření problematického krevního cukru a nedostatku chromu	36
Doplňky stravy s chromem, kvalita a vstřebatelnost	39
Vědecké studie s chromem a s kvasnicemi obohacenými chromem	42
Další užitečné rady k regulaci krevního cukru	48
Shrnutí	49
REFERENCE (vybrané)	52