

Obsah

Úvod: Vaša pečeň alebo váš život 9

1. ČASŤ: NOVÁ VEDA O MILOVANÍ SVOJEJ PEČENE

1. Zdravá pečeň, zdravý človek 17
2. Ako s tým súvisí hmotnosť – alebo nesúvisí 36
3. Štyri metabolické typy 54

2. ČASŤ: REGENERÁCIA VÁŠHO ZDRAVIA

4. Znížte svoje riziká 65
5. Nakrmte svoju pečeň 109
6. Vyberte si svoj plán 143

3. ČASŤ: PLÁNY OBNOVY PEČENE

7. Modifikovaný stredomorský plán 177
8. Miernesacharidový plán 186
9. Nízkosacharidový plán 198
10. Rodinný plán 215
11. Milujte svoju pečeň po celý život: Prechod medzi plánmi 234

Návrhy jedál pre stravovacie plány obnovy vašej pečene 252

Odporúčané občerstvenie pre plány obnovy vašej pečene 271

Recepty 275

Často kladené otázky 348

Tabuľka čistých sacharidov z odporúčaných potravín 353

Hodnotenie zdravotných rizík 356

Zdroje 360

Podakovanie 364

Poznámky 368