

Turiny

Profesoriaus Roy Taylora iŒangos Œodis.....	5
Ivadas.....	9

I dalis

Mokslinis pagrindas

1 skyrius. Nutukimo epidemija: kodėl esame tokie, kokie esame.....	23
2 skyrius. Kaip susidoroti su diabetu?.....	40
3 skyrius. Ar jums gresia II tipo diabetas?.....	63
4 skyrius. MaŒiau valgykime angliavandenių.....	73
5 skyrius. L N K (labai nekaloringos) dietos sugriŒimas	86

II dalis

Glikemiją maŒinanti dieta (GD)

6 skyrius. 3 esminiai GD principai ir ką daryti prieš pradedant jos laikytis.....	97
7 skyrius. Kaip laikytis dietos.....	120
8 skyrius. Judėkite.....	146
9 skyrius. Išvalykite mintis.....	160
IŒvados.....	167

Receptai ir mitybos planai

Receptai.....	169
Priedas.....	247
Œaltiniai	251
Rodyklė.....	259