

TURINYS

Įvadas:	Trūkstama grandis šiuolaikinėje sveikatos priežiūroje	9
---------	---	---

I DALIS

VISA TIESA APIE KOLAGENĄ

1 skyrius	Gyvybiškai svarbi medžiaga, dingusi iš mūsų mitybos	19
2 skyrius	Naujas protingas požiūris į maistinius baltymus	
3 skyrius	Naujas proveržis moksle apie kolageną	34
4 skyrius	Gaukite daugiau kolageno su maistu — pradėkite jau šiandien	46
5 skyrius	Šeši įpročiai, kurie papildo (arba išsekina) kolageno atsargas	59
6 skyrius	Kaip kamieninės ląstelės atkuria kremzles ir odą	87

II DALIS

KĄ KOLAGENAS GALI NUVEIKTI JŪSŲ LABUI

7 skyrius	Kolagenas gali pasirūpinti jūsų oda, plaukais ir nagais	103
8 skyrius	Kaip kolagenas ir kitos priemonės padeda palaikyti žarnyno sveikatą	117
9 skyrius	Kaip kolagenas kovoja su skausmu ir uždegimu	135
10 skyrius	Dešimt kitų stebinančių kolageno naudų sveikatai	153

III DALIS

KOLAGENINĖS DIETOS PLANAS

11 skyrius	3 dienų organizmo valymas kolagenu	175
12 skyrius	28 dienų kolageninės dietos plano pavyzdys	186
13 skyrius	Kolageninės dietos patiekalai	215
14 skyrius	Paprastas universalus vadovas: svarbiausi faktai apie kolageną	272
	Kolageninė dieta visam gyvenimui	279
	Padėka	281
	Išnašos	282
	Rodyklė	294