

TURINYS

Išvadas	Ieškant geresnio būdo	7
---------	-----------------------	---

I DALIS

SUSIPAŽINKITE SU KETOGENINE DIETA

1 skyrius	Dieta, kuri gelbsti, kai nepadeda niekas kitas	21
2 skyrius	Ketogeninės dietos pranašumas	43
3 skyrius	Kaip „įjungti“ ketozės režimą	58
4 skyrius	Ketogeninės dietos vadovas	73
5 skyrius	Ypatingieji ketogeniniai papildai	104
6 skyrius	Ketogeninės gyvensenos strategijos	119

II DALIS

KETOGENINE DIETA IR LIGOS

7 skyrius	Ketogeninės dietos poveikis medžiagų apykaitai	139
8 skyrius	Ketogeninės dietos įtaka smegenų darbui	153
9 skyrius	Ketozė ir hormonai	171
10 skyrius	Ketogeninė dieta — kovotoja su vėžiu	191

III DALIS

JŪSŲ ASMENINIS KETOGENINĖS DIETOS PLANAS

11 skyrius	Pagrindinis ketogeninės dietos planas	209
12 skyrius	Ketogeninio pasninkavimo planas	235
13 skyrius	Vegetariškos ketogeninės dietos planas	245

6 Turinys

14 skyrius	Ketogeninės dietos planas, skatinantis kolageno gamybą	255
15 skyrius	Priešvėžinės ketogeninės dietos planas	265
16 skyrius	Ilgalaikis ciklinės ketogeninės dietos planas	275

IV DALIS

KETOGENINĖS DIETOS PATIEKALAI

17 skyrius	Ketogeniniai receptai	287
18 skyrius	Ketogeninių pirkinių sąrašas	350
Šaltiniai		356
Padėka		357
Išnašos		358
Rodyklė		375