

# Turinys

Pratarmė.....	X
Prologas.....	XI11
Padėkos.....	XVII
Įvadas.....	XIX
1 SKYRIUS. Vėžys: genetika ar metabolizmas?.....	1
2 SKYRIUS. „Pateik man įrodymus“.....	12
3 SKYRIUS. „Pateik man mokslo įrodymų“.....	17
4 SKYRIUS. Ar ketogeninė dieta jums tinka?.....	39
5 SKYRIUS. Ketogeninės dietos ištakos.....	59
6 SKYRIUS. Dieta yra svarbi!.....	72
7 SKYRIUS. Badavimas dėl sveikatos.....	91
8 SKYRIUS. Pradėkime!.....	110
9 SKYRIUS. Sukurkite savo asmeninį planą.....	150
10 SKYRIUS. Sėkmės planas.....	167
11 SKYRIUS. Įgyvendinkite savo planą.....	179
12 SKYRIUS. Susipažinkite su savo makroelementais.....	200
13 SKYRIUS. Maisto šablonai.....	224
14 SKYRIUS. Maisto papildai.....	248
15 SKYRIUS. Kiti sveikatos iššūkiai ir keto.....	278
16 SKYRIUS. Įvertinkite savo „reakciją į gydymą“.....	296
17 SKYRIUS. Antivėžinis gyvenimas.....	319
PABAIGAI. Raffo gyvenimo dovana.....	332

APRIEDAS. Problemų sprendimas.....	335
B PRIEDAS. Receptai.....	341
Šaltiniai.....	346
Žodynelis.....	359
Literatūros šaltiniai.....	362