

Оглавление

Предисловие.....	7
------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО ГЛЮКОЗА!

Глава 1. Почему глюкоза – важная персона?.....	16
Глава 2. Зеленая лаборатория ее величества	22
Корнеплоды и семена, богатые крахмалом.....	28
Глава 3. Путешествие ее величества	33
Королевское семейство.....	38
Метаболическая гибкость.....	39
Глава 4. Почему мы стали рабами сахара?.....	43
Глава 5. Непостоянство ее величества	53

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЧТО НЕ ТАК С ГЛЮКОЗОЙ?

Глава 6. Капризы ее величества.....	62
Невидимое воспаление	66
Секреты ожирения	69
Глава 7. Как скачки уровня инсулина приводят к болезням.....	81
Краткосрочные последствия.....	81
Долгосрочные последствия	93

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. КАК ОБУЗДАТЬ ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО?

Ешьте в правильном порядке.....	114
Начинайте каждый прием пищи с зелени.....	124

Не заикливайтесь на калориях.....	130
Как сгладить сахарную кривую после завтрака....	137
Всегда помните, что сахар остается сахаром	145
Выбирайте десерт, а не сладкий перекус.....	152
Двигайтесь после еды.....	156
Если вам нужно перекусить, выбирайте несладкие варианты	162
Оденьте углеводы.....	163
Полезные советы.....	168
Указатель.....	171