



Dieta keto pod lupą
Niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa dieta w teorii i praktyce
Jimmy Moore, Eric C. Westman

Dostępna tutaj:
<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/dieta-keto-pod-lupa-niskoweglowodanowa-i-wysokotluszczowa-dieta-w-teorii-i-praktyce-jimmy-moore-eric-c-westman>

SPIS TREŚCI

JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ

WSTĘP

POZNAJ NASZYCH EKSPERTÓW OD DIETY KETOGENICZNE

ROZDZIAŁ 1 Czym jest ketoza i dlaczego organizm jej potrzebuje?

ROZDZIAŁ 2 Czym dieta ketogeniczna różni się od diety Atkinsa?

ROZDZIAŁ 3 Co organizacje zajmujące się zdrowiem mówią o ketozie?

ROZDZIAŁ 4 Lekarze a terapia dietą ketogeniczną

ROZDZIAŁ 5 Tolerancja węglowodanowa

ROZDZIAŁ 6 Ilość białka w twojej diecie

ROZDZIAŁ 7 Tłuszcze – klucz do uczucia sytości

ROZDZIAŁ 8 Nowe technologie a pomiar stężenia ciał ketonowych

ROZDZIAŁ 9 Roczny eksperyment n=1

ROZDZIAŁ 10 Pięć najczęściej popełnianych błędów

ROZDZIAŁ 11 Głodówka przerywana i jej znaczenie dla ketozy odżywczej

ROZDZIAŁ 12 Często zadawane pytania dotyczące ketozy i diety ketogenicznej

ROZDZIAŁ 13 Osiem historii – doskonałe rezultaty diety ketogenicznej

ROZDZIAŁ 14 Dziesięć czynników mogących blokować produkcję ciał ketonowych

ROZDZIAŁ 15 Dziesięć krytycznych uwag o dietach ketogenicznych

ROZDZIAŁ 16 Wartość lecznicza diet ketogenicznych – dowody naukowe

ROZDZIAŁ 17 Inne dowody na korzystne działanie ketozy

ROZDZIAŁ 18 Nowe obszary badań nad wykorzystaniem ciał ketonowych

ROZDZIAŁ 19 Lista keto zakupów

ROZDZIAŁ 20 Przepisy na ketogeniczne potrawy

ROZDZIAŁ 21 21-dniowy program wprowadzający w dietę ketogeniczną

EPILOG Co cię czeka w przyszłości

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE

SŁOWNIK

PODZIĘKOWANIA

INDEKS