

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступление от автора</i>	3
<i>Глава 1. Сон: ночная жизнь нашего организма</i>	17
<i>Глава 2. Наш друг кишечник</i>	25
Микробиом: друг без друга нам не выжить.....	27
Ценность слюны.....	29
Причины нарушения кислотности желудка.....	31
Кто проткнул «дырявую кишку»?.....	34
Проблемы с дефекацией.....	36
<i>Глава 3. Питание: продукты под лупой</i>	41
Найдите свой «дзен» баланса и меры.....	43
Секреты еды: вкусно и полезно.....	51
«Что бы такое съесть, чтобы похудеть?».....	96
Борьба с ожирением: последние открытия.....	102
Диеты.....	107
Веганство.....	112
ЗОЖники.....	114
Почему вы постоянно хотите есть?.....	115
«Мы не то, что мы едим, а то, что мы способны усвоить»: мои лайфхаки.....	117
<i>Глава 4. Как дирижировать «гормональным оркестром»</i>	137
Кортизол — гормон стресса.....	139
Пролактин — гормон размножения.....	149
Дофамин — гормон счастья.....	154
Серотонин — гормон хорошего настроения.....	156
Все болезни от нервов.....	158

Глава 5. Важность обследования организма (check up) и профилактика	161
Check up: космическая картина вашего организма!.....	163
Поддерживаем иммунитет: Covid и другие вирусы	167
Защитные механизмы организма	176
Заряжаем организм энергией — боремся с диабетом.....	185
Движение против целлюлита	193
Гонка в «счастливую, здоровую жизнь»	195
Глава 6. Физическая активность: польза и вред.....	197
Глава 7. Нутрицевтики (БАДы): как управлять химией.....	207
Вместо послесловия. Отзывы пациентов	213