

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Мой путь — от учебы до практики.....	10
Холистический подход, превентивная и современная медицина	23
Четыре кита нашего здоровья	28
Питание и водный баланс	29
Принципы здорового рациона	42
Правило тарелки	49
Демонизация пищевых продуктов	50
Диеты: зло или благо?	62
Умственная и физическая активность	75
Что подразумевается под ежедневной физической активностью?	76
Так сколько же нужно двигаться?	78
Как продлить жизнь мозга?	80
Ментальное здоровье	83
Сон.....	84
Зачем мы спим?.....	84
Гигиена сна.....	86
Микронутриенты: когда, кому, сколько?.....	88
Витамины.....	89
Макроэлементы	143
Микроэлементы	148

Как работает эндокринная система?	169
Гипоталамо-гипофизарная система	169
Гормоны и их функции	173
Щитовидная железа	177
Инсулин и инсулинорезистентность.....	183
Сахарный диабет 2-го типа	190
Половые гормоны и заместительная гормональная терапия (ЗГТ)	200
Стресс, великий и ужасный.....	209
Заключение	216
Алфавитный указатель	219