

Indice

<i>Prefazione</i>	VII
<i>Capitolo 1</i> Le basi fisiologiche della DietaCOM®	1
<i>Capitolo 2</i> Test di autovalutazione	8
<i>Capitolo 3</i> L'iperlipogenetico	12
<i>Capitolo 4</i> L'ipolipolitico	27
<i>Capitolo 5</i> L'ipermisto	44
<i>Capitolo 6</i> L'ipomisto	57
<i>Capitolo 7</i> Menu e ricette dove come quando	71
<i>Capitolo 8</i> Le ricette di Marcello Ghiretti	90