

Indice

<i>Prefazione</i> L'arte di perdere peso	V
<i>Capitolo 1</i> Il metabolismo	1
<i>Capitolo 2</i> I metodi diagnostici	5
<i>Capitolo 3</i> Le alterazioni del metabolismo	13
<i>Capitolo 4</i> Scopri il metabolismo intermedio	31
<i>Parte seconda</i> Le ricette	
Introduzione alle ricette	53
Ricette per il metabolismo intermedio lento	55
Ricette per il metabolismo intermedio veloce	87
Conclusioni	113
Bibliografia	115
Indice delle ricette	117
Indice delle tavole	120