



# Содержание

Вступление .....	9
Глава 1 Научный подход к сбалансированному питанию .....	11
Глава 2 Поговорим о химическом составе продуктов .....	37
Глава 3 Классификация витаминов .....	55
Глава 4 Есть ли разница, откуда брать белки, жиры и углеводы? Да, да и еще раз ДА! .....	73
Глава 5 Нужны ли строгие диеты? Во всем важна умеренность! .....	83
Глава 6 Пищевая непереносимость и аллергия .....	103
Глава 7 Здоровье печени .....	111
Глава 8 Кишечник – основа иммунитета .....	117
Глава 9 Почему так важен сон .....	129
Глава 10 Планирование рациона .....	137
Глава 11 Интуитивное питание .....	143
Глава 12 Знакомство с аюрведой и дошами .....	151
Глава 13 Гигиена тела и души .....	175