



Зміст

Вступ	9
Глава 1 Науковий підхід до збалансованого харчування	11
Глава 2 Поговоримо про хімічний склад продуктів	35
Глава 3 Класифікація вітамінів	53
Глава 4 Чи є різниця, звідки отримувати білки, жири та вуглеводи ? Так, так і ще раз ТАК!	69
Глава 5 Чи потрібні суворі дієти? У всьому має бути поміркованість!	79
Глава 6 Харчова непереносимість і алергія	97
Глава 7 Здоров'я печінки	105
Глава 8 Кишківник – основа імунітету	111
Глава 9 Чому сон має велике значення	123
Глава 10 Планування раціону	131
Глава 11 Інтуїтивне харчування	137
Глава 12 Знайомство з аюрведою і дошами	145
Глава 13 Гігієна тіла та душі	167