

SPIS TREŚCI

CZYM JEST INSULINOOPORNOŚĆ?	4
Insulinooporność – o co w tym wszystkim chodzi?	4
Insulinooporność przy prawidłowym poziomie cukru we krwi? Co ci powie indeks HOMA?	6
Jak się pozbyć insulinooporności	7
Tak zniknie twoja insulinooporność – walcz z jej przyczyną	8
Zdążyć przed cukrzycą – 10 złotych zasad przy insulinooporności	10
ZESPÓŁ METABOLICZNY	12
Zespół metaboliczny – choroba naszych czasów	12
Przyczyny zespołu metabolicznego – wysokie ciśnienie krwi	15
Metale ciężkie przyczyniają się do wystąpienia zaburzeń metabolicznych, w tym gospodarki węglowodanowej	16
Akarboza – lek ciągle przydatny w leczeniu zespołu metabolicznego	18
NADWAGA I OTYŁOŚĆ	19
Siedem złotych zasad, które pozwolą ci wdrożyć w życie dobre postanowienia dotyczące odchudzania	19
Ograniczenia ruchowe osób z nadwagą i otyłością	21
Nadwaga sprzyja bólowi pleców. Jak schudnąć?	23
Szczupli dzięki nicnierobieniu? Poczytajcie o operacjach	26
Fitness medyczny	27
Proste porady żywieniowe, które pomogą ci schudnąć „przy okazji”	28
LEKI A INSULINOOPORNOŚĆ	30
Insulinooporność i metformina – o co w tym wszystkim chodzi?	30
Metformina pomaga schudnąć, a tym samym zwalcza cukrzycę	32
Ozempic: przewodnik po leku na cukrzycę typu 2	33
DIETA PRZY INSULINOOPORNOŚCI	35
Nie tylko leki. Jak dzięki odpowiedniej diecie wygrać z insulinoopornością	35
Jak potęczyć dietę dla insulinoopornych z dietą lekkostrawną?	38
Dieta niskoglikemiczna w praktyce	41
PRODUKTY ZAKAZANE I WSKAZANE W INSULINOOPORNOŚCI	44
Produkty zakazane w insulinooporności i cukrzycy – czy takie naprawdę istnieją?	44
Czym sódzić – których zamienników cukru lepiej unikać, mając cukrzycę lub insulinooporność?	46
Ocet jabłkowy pomocny przy cukrzycy i insulinooporności	48
Kurkumina – ważny składnik diety diabetetyka	50
Berberyna obniży cukier	51
Jakie słodkości mogą zagościć na naszych stołach – przepisy dla osób zmagających się z insulinoopornością	52