

OBSAH

ÚVOD	7
ČÁST I	
Zachraňte svůj metabolismus	15
KAPITOLA 1 Pravda o mitochondriích, volných radikálech a tucích	17
KAPITOLA 2 Proč potřebujete mitochondriální metabolickou terapii (mmt)	35
KAPITOLA 3 Proteinový paradox	53
KAPITOLA 4 Překvapivý vliv železa na zdraví mitochondrií	65
KAPITOLA 5 Jak se stravovat při mmt: nejčistší a nejúčinnější palivo pro vaše tělo	75
ČÁST II	
Progresivní léčení pomocí mitochondriální metabolické terapie	101
KAPITOLA 6 Než začnete s MMT	103
KAPITOLA 7 Začínáme s MMT	129
KAPITOLA 8 Navigujte svoje tělo ke spalování tuku	157
KAPITOLA 9 Dlouhodobé dodržování MMT	175
KAPITOLA 10 Vliv půstu na optimalizaci zdraví mitochondrií	189
KAPITOLA 11 Další způsoby, jak zlepšit zdraví svých mitochondrií	209
Závěrečné shrnutí	225
Zdroje	227
PŘÍLOHA A Od pupínků po srdeční onemocnění: Jak mitochondriální metabolická terapie pomáhá léčit mnoho chorob	231
PŘÍLOHA B Průvodce ořechy a semínky	253
Poznámky	263
Poděkování	280
O autorovi	286
Rejstřík	288