

ОГЛАВЛЕНИЕ

От партнера издания	9
Предисловие	12

ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА

Глава 1. Мозг и сон	28
Глава 2. Как поддержать работу сердца.....	53
Глава 3. Пищеварение	90
Глава 4. Оптимизация гормонального фона	101
Глава 5. Метаболические процессы	136
Глава 6. Онкологические заболевания.....	149
Глава 7. Геномика.....	175

ЧАСТЬ II. ПЛАН

Глава 8. Разговор с лечащим врачом	186
Глава 9. Релаксация	203
Глава 10. Оценка состояния организма	221
Глава 11. Питание	235
Глава 12. БАДы	272
Глава 13. Уменьшение калорийности рациона и снижение веса	295
Глава 14. Физическая нагрузка.....	309
Глава 15. Новые технологии.....	349
Глава 16. Детоксикация	356
Эпилог	370
Благодарности	373
Избранные ссылки.....	376