

תוכן העניינים

7	הקדמה
9	איך נפטרים משומנים בבטן
11	מעגל הדיאטה הזדוני
12	אחריות אישית להורות אחראית
13	שומן תת עורי ושומן תוך בטני
16	האינסולין - הורמון ההשמנה
18	האדרנלין - הורמון שריפת השומנים
20	הקורטיזול - הורמון הנשנוש הסטרס וההשמנה
24	חולי סוכרת
25	נשים הורמונים והשמנה בטנית
27	החשפ"ס והצלחת הממושפסת שלי
30	אינדקס ועומס גליקמים
34	חלוקת הפחמימות לקטגוריות
35	חשפס חגים ואירועים
37	שתיה ומאזן נוזלים
38	הצעה לתפריט יומי המתבסס על "Hormone Control"
40	השפעת השינה על הירידה במשקל
43	אנשי המשמרות
44	צום לסירוגין
47	"DELETE"
48	ארוחת הבוקר - ארוחת האושר
50	תזמון ארוחות בהיבט ההורמונאלי
54	פרוטוקול אמונים מומלצים להורדת שומן מהבטן
59	הבטן הרכה של ילדינו
65	טיפים לתזונה לילדים בבית ספר יסודי
67	טיפים לתזונה נכונה לבני נוער בחטיבה ובתיכון
69	טיפים לצמצום רמות אינסולין ושומן בטני תת עורי
70	טיפים לצמצום שומן תוך בטני וישראל

