

TURINYS

Pratarmė	11
Įvadas	17

I DALIS: MOKSLAS

1 skyrius: Tai ne tavo kaltė	29
2 skyrius: Gydanti badavimo galia	43
3 skyrius: Metabolinis pokytis: raktas į svorio metimą	78
4 skyrius: Moterims pritaikytas būdas badauti	97

2 DALIS: BADAVIMO MENAS MOTERIMS

5 skyrius: Susikurk unikalų badavimo planą	121
6 skyrius: Hormonus palaikantis maistas	136
7 skyrius: „Badavimo ciklas“	171

3 DALIS: 30 DIENŲ BADAVIMO PROGRAMA

8 skyrius: 30 dienų badavimo programa	191
9 skyrius: Kaip užbaigti badavimą	210
10 skyrius: Patarimai, kaip palengvinti badavimą	225
11 skyrius: Receptai	251

Baigiamasis žodis	353
A priedas: Dažniausių badavimo sąvokų žodynas	357
B priedas: Maisto produktų sąrašai	361
C priedas: Badavimo taisyklės skirtingoms ligoms palengvinti	369
Šaltiniai	381
Literatūra	387
Receptų rodyklė	393
Padėkos	401
Apie autoreę	405