

Dik, moe en depressief

Hoe je dit proces kunt omkeren om je
weer oersterk te voelen.

Inhoudsopgave

1. Voorwoord – Een dokter op de rand
2. Hoofdstuk 1 – Waarom we dik, moe en somber worden?
3. Hoofdstuk 2 – Insuline
4. Hoofdstuk 3 – Suiker
5. Hoofdstuk 4 – Insuline resistentie
6. Hoofdstuk 5 – De oplossing
7. Hoofdstuk 6 – De valkuil
8. Hoofdstuk 7 – Matiging
9. Hoofdstuk 8 – Is het moeilijk?
10. Hoofdstuk 9 – Diëten
11. Hoofdstuk 10 – De Maatschappij
12. Hoofdstuk 11 – De echte vijanden
13. Hoofdstuk 12 – Wat moet je eten als je koolhydraten laat staan?
14. Hoofdstuk 13 – Moet ik meer vet eten, is dat niet ongezond?
15. Hoofdstuk 14 – Wat u kunt verwachten?
16. Hoofdstuk 15 – Laatste gedachten
17. Hoofdstuk 16 – Pas op!

