

# Spis treści

Przedmowa .....	13
Wstęp .....	17
Rozdział 1 Cukrzyca objaśniona .....	21

## CZĘŚĆ 1

### Cztery filary

Rozdział 2 Filar pierwszy: Przyjęcie sposobu myślenia wolnego od diety .....	47
Rozdział 3 Filar drugi: Samoopieka w cukrzycy .....	71
Rozdział 4 Filar trzeci: Łagodne odżywianie .....	93
Rozdział 5 Filar czwarty: Twój indywidualny plan leczenia .....	125

## CZĘŚĆ 2

### Stworzenie odpowiedniego dla siebie stylu życia bez diety

Rozdział 6 Samorzeczność i współpraca z zespołem opieki zdrowotnej .....	159
Rozdział 7 Dbanie o cukrzycę po swojemu .....	175
Rozdział 8 Poruszanie się po obrazie ciała .....	197
Rozdział 9 Intuicyjne odżywianie w cukrzycy w realnym świecie .....	215
Podziękowania .....	227
Źródła .....	229
O Autorkach .....	244