

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор от д-р Брус М. Старк	11
ПЪРВА ЧАСТ: Запознайте се с вашия метаболизъм.....	15
Въведение	17
ПЪРВА ГЛАВА: Как стигнахме дотук?	29
ВТОРА ГЛАВА: Петте основни играча и защо те са толкова важни за възстановяването на метаболизма	49
ВТОРА ЧАСТ: Как работи програмата	67
ТРЕТА ГЛАВА: Разпуснете (Фаза 1), отключете (Фаза 2) и отприщете (Фаза 3): три отделни фази, една мощна седмица	69
ЧЕТВЪРТА ГЛАВА: Правилата на бързия метаболизъм: позволено и забранено	108
ПЕТА ГЛАВА: Вгледайте се в живота си: нека работи за вас.....	125
ТРЕТА ЧАСТ: Четири седмици до превъзходната ви форма	151
ШЕСТА ГЛАВА: Първата седмица: Свободно падане	153
СЕДМА ГЛАВА: Втората седмица: Боже мой!	160
ОСМА ГЛАВА: Третата седмица: „Ако смятате, че изглеждам добре сега...“	170
ДЕВЕТА ГЛАВА: Четвъртата седмица: Болезнено трудна.....	181
ЧЕТВЪРТА ЧАСТ: Бързият метаболизъм в действие.....	191
ДЕСЕТА ГЛАВА: Живот с бърз метаболизъм.....	193
ЕДИНАДЕСЕТА ГЛАВА: Рецепти за четири седмици	212
ДВАНАДЕСЕТА ГЛАВА: Изключително лесна диетична възможност	257
Пълен списък на храните.....	261
Благодарности.....	267