

## INDICE

Presentazione	7
Introduzione	14
Quando le certezze cominciano a vacillare	18
Il colesterolo. Il mito del meno è meglio	22
Che cos'è il colesterolo	29
Mangio dunque sono	36
Le proteine	40
I grassi	43
I carboidrati	50
I macronutrienti come fonti di informazione	55
Il dimagrimento	59
La dieta chetogenica	67
I benefici dei chetoni	72
La paleodieta	78
La dieta carnivora	81
La dieta mediterranea	84
Insulinoresistenza	86
Digiuno vs. restrizione calorica	95
L'attività fisica	105
Esposizione al freddo e benessere psico-fisico	111
Una sensazione viscerale	115
Sommatoria delle sane abitudini quotidiane	122
Gli integratori	131
Dormi che ti passa	139
L'equilibrio psichico	145

Nessun uomo è un'isola	151
Il potere del fare	156
Just do it	164
L'amore come risorsa infinita	170
Materia - Energia	178