

Indice

- 6 Avvertenza
- 7 Prefazione di *Francesca Pistollato*
- 9 Premessa
- 11 Introduzione
- 17 1. La dieta chetogenica
 - 1.1 *Perché non dimagrisco*, 17
 - 1.2 *Il «problema» insulina*, 23
 - 1.3 *Dimagrire e deperire*, 27
 - 1.4 *Condizionare il metabolismo*, 33
 - 1.5 *Andare in chetosi*, 34
 - 1.6 *Low carb vs. low fat*, 36
 - 1.7 *Diete chetogeniche*, 40
- 47 2. Dieta chetogenica vegana
 - 2.1 *Alimentazione 100% vegetale: perché molti credono che una dieta vegana non possa far dimagrire e perché non è così*, 47
 - 2.2 *Chetosi salutare: vantaggi di una dieta chetogenica vegana*, 49
 - 2.2.1 *Sensibilità insulinica*, 50
 - 2.2.2 *Equilibrio elettrolitico e salute cardiovascolare*, 52
 - 2.2.3 *Prevenzione dei calcoli alla colecisti*, 54
 - 2.2.4 *Fibre, microbiota e sistema immunitario*, 54
- 59 3. Dieta chetogenica vegana in pratica
 - 3.1 *Come iniziare: entrare in dieta chetogenica*, 59
 - 3.2 *Alimenti e ricette*, 61
 - 3.3 *Regole base ed esempi di pianificazioni*, 71
 - 3.4 *Adattamenti al proprio fabbisogno*, 108
 - 3.5 *«Keto flu» e altri possibili fastidi: come affrontarli*, 115
- 117 4. Uscire dalla dieta chetogenica
 - 4.1 *Dieta chetogenica come stile di vita*, 117
 - 4.2 *Come uscire dalla dieta chetogenica*, 118
- 121 5. Dieta vegana equilibrata
- 129 FAQ