

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
КОРОТКО О ДИАБЕТЕ	9
Диабет означает, что в крови слишком много сахара	10
Каков У МЕНЯ риск заболеть диабетом второго типа?	12
Вначале – предиабет	13
Откуда мы?	20
Лишний вес вызывает резистентность к инсулину	23
Важно установить диагноз как можно раньше	27
Диабет вызывает серьезные осложнения	29
ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ	31
Все это серьезно	32
Приобрети глюкометр и научись измерять у себя гликемию!	34
Меньше есть, больше двигаться	37
Получай ощущение сытости от богатых клетчаткой продуктов!	40
Знай – крахмал тоже сахар	45
Будь осторожен с диетическими продуктами!	50
Стань законодателем моды!	52
Учись читать информацию на упаковке продуктов!	52
Обильно наедайся только в праздники!	54
Покупай продукты на рынке у местных производителей!	56
Пойми, что такое жир!	57

Не перестарайся с обжариванием!	62
Учись танцевать танго!	63
Найди дома что-нибудь более интересное, чем телевизор!	64
Компенсируй лишние калории дополнительной нагрузкой!	66
Если диета и физические упражнения не помогают, обращайся за помощью к врачу!	68
Будь информирован!	71
Все в твоих руках	74

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	77
--	-----------

ОБ АВТОРЕ	79
----------------------------	-----------