

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Проблема щитовидной железы	16
Глава 2. Удивительная щитовидная железа	34
Глава 3. Самая распространенная причина заболеваний щитовидной железы	48
Глава 4. Невидимый йод.	66
Глава 5. Диета для восстановления функций щитовидной железы	100
Глава 6. Этап поддержки	142
Глава 7. Списки продуктов и составление меню	162
Глава 8. Рецепты и меню	189
Глава 9. Ответы на часто задаваемые вопросы	310
Несколько слов в завершение	330
Списки покупок	331
Благодарности	340
Список использованной литературы.	342