

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы	6
Введение	12
Глава 1. Предвидение: как биоиндивидуальность определяет, что любит и ненавидит ваше тело	23
Глава 2. Изучение: ваш личный профиль воспаления	42
Глава 3. Внедрение: программа и набор инструментов	59
Глава 4. Начало: переход в фазу исключения	88
Глава 5. ELIMIN 8 или CORE4: как снизить и вылечить воспаление	114
Глава 6. Посвящение: противовоспалительная книга рецептов	200
Глава 7. Возвращение: назад к старым друзьям	271
Глава 8. Созидание: как разработать новый, персонализированный план питания и жизни	298
Благодарности	307
Об авторе	309
Примечания	311