

Sommario

Prefazione <i>di Luca Speciani</i>	1
Introduzione	7
<i>Capitolo 1</i> Dieta GIFT e medicina di segnale	11
<i>Capitolo 2</i> La dieta GIFT in pratica	19
<i>Capitolo 3</i> Infiammazione da cibo e food sensitivity	31
<i>Capitolo 4</i> I problemi estetici più comuni: l'eccesso di grasso	41
<i>Capitolo 5</i> La cellulite e la ritenzione idrica	61
<i>Capitolo 6</i> La perdita di tono muscolare	65
<i>Capitolo 7</i> I problemi di pelle	71
<i>Capitolo 8</i> Le stagioni della donna	79
<i>Capitolo 9</i> Cosmetici GIFT	89
<i>Capitolo 10</i> GIFT tutto l'anno	93
<i>Capitolo 11</i> Per una consapevolezza GIFT	99
<i>Capitolo 12</i> Menu e ricette utili per incominciare	105
Appendice	133