

ÍNDICE

Prólogo	8
Introducción	10
Primera Parte	
La salud empieza en ti	
¿Quién es el mejor médico? ¡Eres tú!	13
¿Crees que interesa una sociedad <i>adicta</i> ?	17
¿Te has planteado alguna vez «cuidarte» por solidaridad?	19
¿Puedes con la mochila que llevas?	21
¿Te pesas a diario? Lo que realmente indican los números	26
Sé valiente y honesto: principios para una vida saludable	31

Segunda Parte

Entiende tu cuerpo y aprende a nutrirlo

La mejor medicina debe estar en tu cocina	35
¿Comes demasiada química?	40
Los alimentos más poderosos	43
¿Cuál es tu mejor alimento?	50
¿Existen distintos metabolismos?	53
La resistencia a la insulina: la epidemia silenciosa del siglo XXI	62
¿Afecta el fin de semana a la salud de tus hormonas?	68
La química cerebral también se entrena	72
Anemia y malnutrición energética	75
¿Prevenir el cáncer? Lo que sí puedes hacer	82

Tercera Parte

Construye la salud que está en tu naturaleza

¿Cuáles los pilares fundamentales en los que se sustenta tu salud?	89
El entrenamiento oculto	93
Creatina: evidencia, mitos y cómo decidir	98
Mejora tu capacidad funcional después de los cincuenta	103
¿Qué debemos hacer para proteger la salud de los jóvenes?	108
Transfórmate en tu mejor versión (Un caso real de superación)	112
Conclusiones	116
Doce menús semanales para transformar tu salud	120