

Sumário

11

Prefácio

1

13

Por que resolvi escrever este livro?

2

19

Sinais e sintomas: é seu corpo falando

3

23

Como nosso corpo funciona?

4

25

Comida x produto alimentício

5

39

**Intestino: onde tudo começa
e não onde tudo termina**

6

45

Fígado: nosso grande laboratório

7

49

O que são compostos bioativos?

52

1 Verde

56

2 Vermelho

58

3 Laranja

60

4 Amarelo

62

5 Roxo

64

6 Branco

68

7 Azul

8

69

A proteína: acompanhamento e não prato principal

9

73

Um grande segredo: programação e organização

10

75

Não é nutriente, mas conta como se fosse

75

1 Sono

77

2 Hidratação

78

3 Caminhada

79

4 Mastigação

80

5 Escala de Bristol (suas fezes falam muito)

81

6 Respiração

83

7 Momento de espiritualidade

11

85

Seu diário

12

147

Colhendo os frutos

149

Referências bibliográficas