

Contenido

Introducción.....	6
Capítulo 1. La dieta de la serotonina.....	8
El problema s de las dietas	
La dieta de la serotonina	
Un poco de ciencia	
Cuestionarios	
La verdad sobre los deseos irrefrenables	
La verdad sobre los atracos nocturnos	
La despensa del factor S	
Secretos del éxito	
Capítulo 2. La dieta de la serotonina plan para 14 días	30
Planes para 14 días- fases 1 y 2	
Desayunos	
Almuerzos	
Cenas	
Postres	
Tentempiés del factor	
Capítulo 3. Equilibrio hormonal para toda la vida.....	122
Planes culinarios	
Desayunos almuerzos cenas postres	
Tentempiés del factor S	
Por último	158
Índice	159