

- Wstęp
- CZĘŚĆ 1
 - Rozdział 1. U endokrynologa
 - Rozdział 2. U ginekologa
 - Rozdział 3. U dietetyka
 - Rozdział 4. U trenera sportowego
 - Rozdział 5. Co się dzieje w twojej głowie?
 - Rozdział 6. Diagnostyka
- CZĘŚĆ 2
 - Rozdział 7. Mam insulinooporność jak radzić sobie w codziennym życiu?
 - Rozdział 8. Insulinooporność w pracy i szkole
 - Rozdział 9. Święta z insulinoopornością
 - Rozdział 10. Insulinooporność w restauracji
 - Rozdział 11. Insulinooporność w podróży
 - Rozdział 12. Żywieniowa wpadka
 - Rozdział 13. Grupy wsparcia pomocne czy nie?
- CZĘŚĆ 3
 - Rozdział 14. Insulinooporność oraz nadwaga u dzieci i młodzieży
 - Rozdział 15. Jak zmienić styl życia całej rodziny?
 - PODSUMOWANIE
- CZĘŚĆ 4
 - Witamina D a insulinooporność
 - Hormony głodu i sytości a insulinooporność
 - Szkodliwe diety 1000 kcal
 - Zespół jelita drażliwego a insulinooporność
 - Niealkoholowe stłuszczenie wątroby a insulinooporność
 - Depresja przyczyna czy skutek otyłości?
 - Operacja bariatryczna chirurgiczne leczenie otyłości
- Bibliografia
- O autorach