

- Okładka
- Karta tytułowa
- Rozdział 1. Wprowadzenie i ogólne informacje
  - Podział suplementów
    - Podział suplementów diety ze względu na skład
    - Podział suplementów diety ze względu na przeznaczenie
  - Uwaga na niedobory!
  - Dekalog suplementacji
- Rozdział 2. Mity
  - Suplementy są tym samym co leki
  - Suplementy mogą zastępować żywność
  - Suplementy uzależniają
  - Przyjmowanie suplementów diety wymaga konsultacji ze specjalistą
  - Suplementy są niebezpieczne dla kobiet w ciąży
- Rozdział 3. Suplementy diety a interakcje
  - Interakcje leków i suplementów z ziołami
  - Interakcje leków i suplementów z żywnością
  - Witaminy a interakcje
  - Składniki mineralne a interakcje
  - Jak łączyć?
- Rozdział 4. Suplementy w codziennej diecie
  - Suplementacja kwasów tłuszczowych
    - Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe
    - Oleje roślinne
  - Suplementy ziołowe
    - Adaptogeny
    - Nootropiki
    - Naturalne antyoksydanty
    - Naturalne antybiotyki
- Rozdział 5. Suplementacja w odpowiedzi na codzienne problemy
  - Kłopoty z cerą
  - Kłopoty z włosami
  - Kłopoty z paznokciami
  - Zaparcia i wzdęcia
  - Biegunka

- Bezsenność
  - Stres, lęk i zły nastrój
  - Brak energii i zmęczenie
  - Problemy z koncentracją i pamięcią
- Rozdział 6. Suplementacja w ciąży
- Rozdział 7. Suplementacja w chorobach
  - Choroba Hashimoto
  - Choroba Gravesa-Basedowa
  - Choroba Leśniowskiego-Crohna
  - Wrzodziejące zapalenie jelita grubego
  - Insulinooporność
  - Zespół policystycznych jajników
- Rozdział 8. Suplementacja w przypadku nowotworów
  - Suplementacja u chorych na nowotwory
  - Rola suplementacji w redukcji powikłań chemioterapii
  - Szczegółowe omówienie suplementacji w prewencji i zwalczaniu powikłań po chemioterapii
    - Polineuropatia obwodowa
    - Chemobrain
    - Biegunka
    - Obniżenie odporności
    - Wypadanie włosów
    - Zapalenie jamy ustnej
    - Nudności i wymioty
  - Suplementacja w trakcie immunoterapii i leczenia ukierunkowanego molekularnie
    - Wysypka po lekach antyangiogennych, inhibitorach TKI
    - Biegunka po lekach ukierunkowanych molekularnie
- Rozdział 9. Przepisy
  - Złote mleko kurkuma z miodem, na przeziębienie
  - Czarny miód, na wzmocnienie, odporność i trawienie
  - Syrop z cebuli
  - Uniwersalny domowy syrop z olejem z czarnuszki lub tranem
  - Shot wzmacniający
  - Kwaśny shot z rokitnika i aronii
  - Shot przeciwzapalny
  - Shot antyoksydacyjny

- Rozdział 10. Jak mądrze wybierać suplementy
  - Omega-3
  - Witamina D
  - Cynk
  - Selen
  - Probiotyki
  - Magnez
  - Wapń
  - Witaminy z grupy B
  - Kłopoty ze skórą, włosami i paznokciami
  - Kłopoty z samopoczuciem i wydajnością
  - Wsparcie tarczycy
  - Niedobory ferrytyny
- Bibliografia
- Karta redakcyjna