

# תוכן העניינים

## שער ראשון – עיקרי הדברים בקיצור נמרץ

- פרק 1: הסיפור שלי ..... 21
- חלק ראשון: הנפילה ..... 21
- חלק שני: הצמיחה ..... 26
- פרק 2: יסודות וכללים ..... 33
- מה יעניק לכם הסוד הקדמוני ..... 33
- אנחנו מול האדם הקדמון: כל התורה על רגל אחת ..... 35
- הסוד הקדמוני: רשימת "עשה" ו"אל תעשה" ..... 40

## שער שני – סודות העבר נחשפים

- פרק 3: הסוד הקדמוני: אז מה באמת אכלו פעם ..... 45
- דרישת שלום מעמק החולה ..... 47
- אבן הראשה ..... 48
- עמוד האש ..... 51
- כמה חסות נכנסות למוח של פיל? ..... 54
- המוטציה הגדולה בתזונת האנושות ..... 60

- פרק 4: האנשים שממשיכים לאכול כמו פעם..... 67
- החיה עם התפריט המגוון ביותר בטבע..... 69
- הטעות הגדולה בהיסטוריה של האנושות..... 72
- מה קורה כשמפסיקים להיות ציידים-לקטים..... 78
- מחקרי הגירה בני 9,000 שנה..... 80
- 5,000 שנה בחמש דקות..... 81
- שורה תחתונה, בבקשה: אז מה אומר לנו המחקר?..... 85
- פרק 5: המיתוסים מתפרקים: תשכחו מה שלימדו אתכם על תזונה ובריאות... 90
- מדוע כל הדיאטות נכשלות?..... 95
- פרק 6: אינסולין, כולסטרול ושומנים: מה באמת קורה בגוף שלנו..... 102
- תפסיקו לחשוב קלוריות: תחשבו אינסולין..... 103
- כשהדם מתפוצץ מפחמימות..... 105
- זהירות, סופת אינסולין..... 107
- בלי לחץ מכולסטרול: מה באמת מזיק ללב?..... 111
- האם שומנים באמת משמינים?..... 115
- בלי לחם: למה לא לאכול דגנים..... 123
- סיכום: אז מה הסיפור של איילה?..... 128

## שער שלישי – המדריך המעשי לסוד הקדמוני

- פרק 7: מה לאכול..... 137
- "אז מה אוכלים, תכל'ס?"..... 140
- ובכל זאת: כמה פחמימות-חלבונים-שומנים?..... 141
- מזון מן הצומח..... 144
- מזון מן החי – בקר, עופות ודגים..... 150
- שומנים, איזה וכמה..... 157
- מזונות בסימן שאלה אישי..... 160
- מזון שלא נאכל כלל..... 166
- ויטמינים, מינרלים ותוספי תזונה..... 169
- צמחוני וקדמוני? יש חיה כזו..... 175

176.....	מתי לאכול וכמה
181.....	סיכום
184.....	<b>פרק 8: כיצד לנוע</b>
185.....	הליכה, ריצה וסבולת
188.....	תנועתיות
190.....	משקל וכוח
192.....	שילוב של יכולות רבות ושרירים רבים
193.....	מסקנות יישומיות
195.....	<b>פרק 9: לחיות, לאהוב ולישון</b>
196.....	להתאמן פחות, לישון יותר
198.....	שינה ומנוחה נכונות
204.....	לשהות יותר בשמש
206.....	להירגע
207.....	לחזק את המשפחה
211.....	להתחבר מחדש לקהילה ולמסורת
214.....	במקום סיכום: יום החיים הטובים לדוגמה

## שער רביעי – 30 הימים הראשונים

219.....	<b>פרק 10: רגע לפני שמתחילים</b>
219.....	מה לקנות, מה לזרוק ובמה להצטייד
227.....	בדיקות דם ומעקב רפואי
231.....	ניהול ורישום
233.....	על קו הזינוק
234.....	סיכום המשימות
235.....	<b>פרק 11: 30 ימים של אכילה נכונה</b>
237.....	תפריט לחודש הראשון
242.....	מתכונים

259.....	פרק 12: תוכנית אימון לחודש הראשון.....
261.....	רשימת ציוד לא מחייבת.....
261.....	תרגילים בסיסיים.....
272.....	תרגילי משקולות.....
277.....	תוכנית אימונים לחודש הראשון.....
282.....	סיכום.....
283.....	פרק 13: קשיים ומהמורות.....
283.....	התמודדות עם אי-הצלחה אישית.....
287.....	מה שווים המומחים (או: כשהמדע מתנגש בכסף הגדול).....
291.....	התמודדות עם שאלות מעשיות וקשיים טכניים.....
295.....	סיכום: מה עושים עם קשיים.....
297.....	אפילוג: לאן מכאן?.....

## נספחים

303.....	נספח א': המיתוס הצמחוני.....
316.....	נספח ב': מידע ברשת וקריאה נוספת.....