

# ÍNDICE

Agradecimientos . . . . .	ix
Introducción: Aprenda a encender la chispa . . . . .	xi

## PRIMERA PARTE: LA CHISPA Y EL METASTATO

Capítulo 1. La nueva ciencia del adelgazamiento . . . . .	3
Capítulo 2. Hormonas: las reguladoras principales del metastato . . . . .	23
Capítulo 3. Aproveche la chispa para ganarle a la grasa y frenar la fatiga . . . . .	38

## SEGUNDA PARTE: CÓMO ENCENDER LA CHISPA

Capítulo 4. Encendedor N <sup>o</sup> 1: Levántese con el pie derecho . . . . .	49
Capítulo 5. Encendedor N <sup>o</sup> 2: Eche a andar su energía natural . . . . .	66
Capítulo 6. Encendedor N <sup>o</sup> 3: Alúmbrese para aumentar su nivel de energía . . . . .	81
Capítulo 7. Encendedor N <sup>o</sup> 4: Obtenga más oxígeno . . . . .	86
Capítulo 8. Encendedor N <sup>o</sup> 5: Consuma la cantidad ideal de líquidos . . . . .	91
Capítulo 9. Encendedor N <sup>o</sup> 6: Perfeccione su postura . . . . .	103
Capítulo 10. Encendedor N <sup>o</sup> 7: Reduzca el calor y aumente su vigor . . . . .	114
Capítulo 11. Encendedor N <sup>o</sup> 8: Mejore su equilibrio hormonal, hora tras hora . . . . .	117
Capítulo 12. Encendedor N <sup>o</sup> 9: Conserve la calma en un mundo estresante . . . . .	128
Capítulo 13. Encendedor N <sup>o</sup> 10: Detenga la respuesta del estrés . . . . .	147
Capítulo 14. Encendedor N <sup>o</sup> 11: De noche, suba el metastato . . . . .	164
Capítulo 15. Encendedor N <sup>o</sup> 12: Cárguese las pilas al descansar bien . . . . .	181

