

# ÍNDICE

Introducción.....	11
<b>ANTICIPA:</b> cómo la bioindividualidad determina lo que le sienta bien y mal a tu cuerpo .....	23
<b>INVESTIGA:</b> descubre tu perfil de inflamación personalizado.....	45
<b>INCORPORA:</b> tu programa y tu caja de herramientas .....	69
<b>INICIA:</b> la transición a la fase de eliminación.....	99
<b>LOS PROGRAMAS ELIMINA Y ESENCIALES:</b> calmar la inflamación para sanar.....	125
<b>DISFRUTA:</b> tu libro de cocina antiinflamatoria .....	215
<b>REINTRODUCE:</b> testa tus alimentos favoritos.....	287
<b>CREA:</b> cómo diseñar tu nuevo plan personalizado de alimentación y vida .....	315
Agradecimientos .....	325
Notas.....	327
Índice temático.....	339
Acerca del doctor Will Cole.....	349