

o que é *Alicia Kowaltowski*  
METABOLISMO?

como nossos corpos transformam  
o que comemos no que somos



## Sumário

1.	Nós somos aquilo que comemos? .....	11
2.	O que não mata, engorda .....	21
3.	Mitocôndrias: as baterias das células .....	31
4.	Com vitaminas e sais minerais .....	45
5.	Uma breve história do oxigênio, um gás vital, mas tóxico .....	53
6.	Queimando fosfato .....	67
7.	São meus hormônios! .....	73
8.	Doenças metabólicas .....	83
9.	Um agradecimento aos organismos-modelo .....	91
10.	Considerações finais: não somos hoje o que fomos ontem .....	103
	Referências bibliográficas .....	107