



Wstęp 7

Wiosna 19

Porady dietetyka 20

Jadłospis dla 20-latków 24

Jadłospis dla 30-latków 26

Jadłospis dla 50-latków 28

Jadłospis dla wegetarian 30

Przepisy 32

Kapuśniak ze słodkiej kapusty 32

Rosół jarski 32

Naleśniki z warzywami 33

Barszcz ukraiński 34

Pulpety cielęce w jarzynach 34

Gulasz drobiowo-wieprzowy z warzywami 35

Dorsz z jabłkami 35

Pstrąg z warzywami 36

Pasta z sera twarogowego i zieleniny 36

Ciastka z płatków owsianych 37

Galaretka ze zsiadłego mleka 37

Napój z marchwi, kalarepy i rzodkiewek 38

Surówka z sałaty, pomidorów i rzodkiewek 38

Pomidory nadziewane tuńczykiem 39

Salatka z cykorii 39

Ćwiczenia 40

Śkakanka • Boksowanie • Kopnięcia
w przód 40

Kopnięcia w bok • Podnoszenie biustu •
Piękne ramiona 41

Na rowerku stacjonarnym 42

Piękne pośladki 43

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa 44

Pompki • Ćwiczenia przy biurku 45

Redukujemy cellulit 46

Lato 47

Porady dietetyka 48

Jadłospis dla 20-latków 52

Jadłospis dla 30-latków 54

Jadłospis dla 50-latków 56

Jadłospis dla wegetarian 58

Przepisy 60

Zupa z fasolki szparagowej
z ziemniakami 60

Zupa z wiśni 60

Chłodnik ze zsiadłego mleka z botwiną 61

Gołąbki z mięsem i ryżem 61

Szaszłyki wieprzowo-wołowo-drobiowe 62

Mintaj zapiekany z papryką 62

Kalarepka nadziewana mięsem 63

Ziemniaki pieczone w folii 63

Budyń porzeczkowy 64

Maliny w kremie twarogowym 64

Napój z buraków 65

Napój z białej kapusty i porzeczek 65

Ćwiczenia 66

Joga na plaży 66

Trening idealny podczas kuracji
oczyszczających 67

Z piłką plażową 68

Ćwiczenia na zmęczone upałem nogi 69

Zaprawa przed wyjazdem w góry 70

Po powrocie z wyprawy w góry 71



Jesień 73

Porady dietetyka 74

Jadłospis dla 20-latków 76

Jadłospis dla 30-latków 78

Jadłospis dla 50-latków 80

Jadłospis dla wegetarian 82

Przepisy 84

Barszcz czysty 84

Zupa z porów 84

Zupa z jabłek 85

Wątróbki drobiowe z jabłkami 85

Boeuf Stroganow 86

Wołowina gotowana w warzywach 86

Roladki z indyka 87

Makaron zapiekany z jabłkami 87

Karp z warzywami 88

Krokiety ziemniaczane 88

Pieczone jabłka 89

Surówka owocowa 89

Surówka z dyni z bakaliami 90

Surówka z kapusty włoskiej 90

Brukiew z marchwią i jabłkami 91

Napój z maślanki i dyni 91

Ćwiczenia 92

Na spacerze 92

Powrót do roku szkolnego 93

Wyciszamy ducha i ciało 95

Zadbaj o zdrową sylwetkę w pracy 96

Fitness w domu lub w klubie 97

Jogging w wodzie • Jogging z makaronami
wypornościowymi • Rower podwodny 98

Zima 99

Porady dietetyka 100

Jadłospis dla 20-latków 104

Jadłospis dla 30-latków 106

Jadłospis dla 50-latków 108

Jadłospis dla wegetarian 110

Przepisy 112

Zupa cytrynowa z ryżem 112

Zupa ziemniaczana na mięsie 112

Krupnik 113

Wątróbka cielęca z gruszkami 113

Schab z musem jabłkowym 114

Potrawka z kurczaka 114

Rolada z ryby 115

Kotlety z ryżu z zielonym groszkiem 115

Jajka nadziewane warzywami 116

Ciasteczka imbirowe 116

Napój z marchwi, pomidorów i selera 117

Banany na gorąco 117

Sałatka z kurczaka z owocami 118

Grzanki z szynką i ananasek 118

Sałatka warzywna 119

Kotlety z fasoli 119

Ćwiczenia 120

Rozgrzewka • Wypady • Siady na krześle 120

Pięta – palce • Unoszenie nóg • Rozciąganie
mięśni łydki 121

Rozgrzewka • Przysiady na stopniu • Wypady
na stopniu 122

Siad przy ścianie • Rozciąganie mięśni tylnej
części uda • Przysiady z kijem narciarskim •
Wypady z kijkami narciarskimi 123

Rozgrzewka • Marsz bokiem • Nożyce 124

Pajacyki • Żabka 125

Indeks potraw 126

Spis ilustracji 128