

WSTĘP	9
<i>Zmiana nastawienia: Przyjęcie nastawienia na rozwój</i>	<i>19</i>

CZĘŚĆ PIERWSZA: STAWKA

1	ZMIANA PARADYGMATU — ODEJŚCIE OD SKUPIENIA NA TŁUSZCZU	25
	<i>Zmiana nastawienia: Okiełznaj swoje myśli</i>	<i>48</i>
2	POWSTRZYMAĆ CHOROBE	52
	<i>Zmiana nastawienia: Określ standardy, które pomogą Ci osiągnąć zdrowie, na jakie zasługujesz</i>	<i>73</i>
3	UZBRÓJ ZMIENIAJĄCE SIĘ CIAŁO W SIŁĘ, NIEZALEŻNIE OD WIEKU	77
	<i>Zmiana nastawienia: Przechwycenie skłonności do zaspokajania bieżących zachcianek</i>	<i>109</i>

CZĘŚĆ DRUGA: WYTYCZ DROGĘ DO SUKCESU

4	ZAPEWNIJ SOBIE SUKCES DZIĘKI NAUKOWYM PODSTAWOM ŻYWIENIA	115
	<i>Zmiana nastawienia: Wyznaczanie (nie celów, tylko...) standardów</i>	<i>149</i>
5	BIĄŁKO — WIĘCEJ NIŻ MAKROSKŁADNIK	156
	<i>Zmiana nastawienia: To tylko kolejny posiłek</i>	<i>185</i>
6	WĘGLOWODANY I TŁUSZCZE POKARMOWE — OBALANIE MITÓW O PUPILKACH DIETETYKI	188
	<i>Zmiana nastawienia: Odzyskaj należne Ci prawo do zdrowia</i>	<i>210</i>

CZĘŚĆ TRZECIA: ZACZNIJ DZIAŁAĆ I STAŃ SIĘ SILNY JAK LEW

7	PLANY POSIŁKÓW W PROGRAMIE LYON	217
	<i>Zmiana nastawienia: Tworzenie ram odpowiedzialności</i>	<i>258</i>
8	OCENA SYTUACJI. NA JAKIM JESTEŚ ETAPIE?	261
	<i>Zmiana nastawienia: Pokonywanie oporu</i>	<i>294</i>
9	TRENING. MINIMALNA EFEKTYWNA DAWKA POZWALAJĄCA OSIĄGNĄĆ MAKSYMALNY EFEKT	299
	<i>Zmiana nastawienia: Pięć podstawowych cech</i>	<i>348</i>
10	A TERAZ PRZEJMUJESZ STERY	359
	PODZIĘKOWANIA	367
	DODATEK: PLANY POSIŁKÓW I PRZEPISY	372
	PRZYPISY	441
	O AUTORCE	463