

Spis treści

Od Autorek	7
Wprowadzenie	11
Co dalej po poście	17
Kontrola porcji to nie tylko ważenie	39
Przepisy	47
Faza I: wychodzenie z postu	49
Śniadania	57
Obiady	79
Kolacje	89
Przekąski	105
Faza II: aktywne spalanie	124
Śniadania	127
Obiady	145
Kolacje	164
Przekąski	173
Faza III: stabilizacja	187
Śniadania	191
Obiady	201
Kolacje	213
Przekąski	223
Niebo w gębie – czyli to, co lubimy najbardziej	237
Tabele	250
Słowniczek	256
O Autorkach	258
Bibliografia	260
Podziękowania	261
Potrawy, które znajdziesz w książce	262
Produkty wykorzystane w przepisach	264