

SPIS TREŚCI

- 7 WSTĘP
- 11 BĘDĘ JAK ARNOLD SCHWARZENEGGER!
- 27 NIE TRUJ DZIECKA
- 65 PRZEZYWAJĄ MNIE „GRUBY”, CZYLI DLACZEGO OTYŁOŚĆ SZKODZI DZIECIOM
- 93 EFEKT KLIMASA
- 111 PRZESTAŃCIE WRESZCIE LICZYĆ KALORIE!
- 123 PRZEPISY DLA TWOJEGO DZIECKA
- 127 ŚNIADANIA
- 147 OBIADY
- 173 DESERY
- 189 KOLACJE
- 213 JAK ZACHĘCIĆ DZIECI DO RUCHU?
- 231 MOŻECIE ĆWICZYĆ ZE MNĄ
- 247 MITY DOTYCZĄCE ODCHUDZANIA DZIECI
- 253 8 ŻELAZNYCH ZALECEŃ LESZKA KLIMASA DLA RODZICÓW, CZYLI DMUCHAJ SWOJEMU DZIECKU W SKRZYDŁA!



394 827