



Spis treści

PRZEDMOWA	9
WPROWADZENIE	11
Skąd się bierze apetyt?	11
Określanie i kontrola wagi	13
Przyczyny i skutki otyłości	15
Grunť to nastawienie	18
Dlaczego inne diety nie są skuteczne?	19
DIETA A KLIMAT	22
Kuchnia norweska	24
Kuchnia duńska	27
Kuchnia szwedzka	29
Kuchnia fińska	32
DIETA NORDYCKA	34
Dieta nordycka ratunkiem dla zdrowia	34
Dieta nordycka gwarancją długiego życia	38
Dieta nordycka w walce z depresją	39
Dieta nordycka w odchudzaniu	42
Podstawy diety nordyckiej	48
Dziennik żywieniowy	89
Jadłospis na 4 tygodnie	90
Od teorii do praktyki – kilka ważnych wskazówek	159
Dieta nordycka dla leniwych i zapracowanych	162

Stabilizacja wagi	170
Uwagi końcowe	183
40 kroków do szczupłej sylwetki	185
PODSUMOWANIE	187
ŹRÓDŁA	191