

WSTĘP	3
SKĄD SIĘ WZIEŁY WSPÓŁCZESNE NAWYKI ŻYWIENIOWE?	6
SEDNO SPALANIA TŁUSZCZU	10
SKŁADNIKI POKARMOWE POMAGAJĄCE SPALAĆ TŁUSZCZ	10
HORMONY STERUJĄCE PRZEMIANĄ MATERII.....	14
PROSTE ODCHUDZANIE.....	17
CZYTAĆ WIĘCEJ, ŻEBY WAŻYĆ MNIEJ	20
INDEKS GLIKEMICZNY.....	30
INDYWIDUALNE ODCHUDZANIE	33
ZASADY DIETY BEZ EFEKTU JO-JO	34
CHLEB NA DIECIE	35
NADWAGA. SKĄD SIĘ BIERZE?	36
ŻYWIENIE A STYMULATORY SPALANIA TŁUSZCZU	39
KIEDY MASA CIAŁA JEST NORMALNA, A KIEDY WYSTĘPUJE NADWAGA?.....	41
DIETA A EFEKT JO-JO.....	42
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SPRZYJA SPALANIU NAGROMADZONEGO TŁUSZCZU	43
PRODUKTY PRZYSPIESZAJĄCE SPALANIE TŁUSZCZU.....	44
PRZYKŁADY OSÓB, KTÓRYM UDAŁO SIĘ SCHUDNĄĆ NA DIECIE....	53

PRZEPISY DIETY BEZ EFEKTU JO-JO	64
ŚNIADANIA.....	64
OWSIANKA.....	64
TOSTY.....	64
MUESLI Z NASIONAMI SŁONECZNIKA I SUSZONYMI ŚLIWKAMI	
.....	65
OMLET	66
CHLEB Z SZYNKĄ	66
KANAPKI I JAJKA.....	66
JAJECZNICA	67
OBIADY.....	68
NALEŚNIKI PEŁNOZIARNISTE.....	68
SAŁATKA JARZYNOWA NA CIEPŁO.....	69
SMAŻONE POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE.....	70
ZUPA Z POMIDORÓW	71
RYBA W SOSIE TERIYAKI Z MAKARONEM.....	73
KURCZAK Z KASZĄ PĘCZAK.....	74
TORTILLA.....	75
KOLACJE	77
MAKARON ZE SZPINAKIEM I SEREM RICOTTA	77
ENCHILADY FASOŁOWE.....	78
TAJSKI MAKARON Z WARZYWAMI I WĘDZONYM TOFU.....	79
FASZEROWANA CEBULA.....	81
SAŁATKA Z KASZĄ PĘCZAK.....	82
WARZYWA W CURRY	83

<i>PIECZONA KASZA GRYCZANA</i>	84
<i>PRZEKĄSKI</i>	86
OPINIE OSÓB, KTÓRE SKORZYSTAŁY Z DIETY OPARTEJ NA NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM	87
CIEKAWOSTKI	91
POSTY	96
CZYM JEST I NA CZYM POLEGA POST PRZERYWANY	96
CZY TO JEST ZDROWE?	96
CZY TO POMÓŻE MI SCHUDNĄĆ?	97
RODZAJE POSTÓW	98
16:8	98
14:10	98
5:2	99
6:1	99
1:1	99
CZY MOŻNA JEŚĆ PODCZAS POSTU?	100
CZY MOŻNA PIĆ PODCZAS TRWANIA POSTU?	100
JAK UKSZTAŁTOWAĆ ZGRABNĄ SYLWETKĘ?	102
POŁĄCZENIE DIETY Z TRENINGIEM	102
PŁYWANIE	103
SPACERY	103
BIEG	104
TENIS	104
JAZDA NA ROWERZE	104

KULTURYSTYKA	105
ŁATWE ĆWICZENIA.....	106
ĆWICZENIA PRESOMETRYCZNE	106
<i>Ćwiczenie nr 1 - Zaciskanie mięśni pośladkowych.....</i>	<i>106</i>
<i>Ćwiczenie nr 2 - Krok tzw. Achillesa</i>	<i>107</i>
<i>Ćwiczenie nr 3 - Rozciąganie boczne.....</i>	<i>108</i>
<i>Ćwiczenie nr 4 - Niewidzialne krzesło</i>	<i>109</i>
<i>Ćwiczenie nr 5 - Zgniatanie piłki</i>	<i>110</i>
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	111
<i>Ćwiczenie nr 1 - Litera V.....</i>	<i>111</i>
<i>Ćwiczenie nr 2 - Moc precla</i>	<i>112</i>
<i>Ćwiczenie nr 3 - Fontanna młodości</i>	<i>113</i>
RODZAJE ĆWICZEŃ AEROBOWYCH	115
<i>Jogging</i>	<i>115</i>
<i>Marsz.....</i>	<i>115</i>
PODSUMOWANIE.....	117
<i>Jakie formy aktywności wybrać przy nadwadze?</i>	<i>118</i>