

Spis treści

Katarzyna Klimek-Michno

Zdrowo się najedz 7

Z żołądka do mózgu 19

rozmawiają Elżbieta Gabrowska i Katarzyna Klimek-Michno

Magdalena Jarzębowska

Sąd nad odchudzaniem 29

Magdalena Jarzębowska

Psychozabawa: Czy możesz żyć bez odchudzania? 41

Agnieszka Jarosz

Sześć pięter jedzenia 45

Agnieszka Jarosz

Poradnik: Ile porcji dziennie 55

Krzysztof Śliwiński

Jak jeść, by chudnąć 61

Katarzyna Girczys-Połedniok

Jedzenie na różne emocje 71

Katarzyna Girczys-Połedniok

Kawa czy herbata 85

Anna Wrzochal

Dla zdrowia, dla życia 95

Agnieszka Jarosz

Ile dżemu jest w dżemie 107

Katarzyna Girczys-Połedniok

Zdrowie na talerzu 119

0 autorach 131