

SPIIS TREŚCI

WSTĘP
8

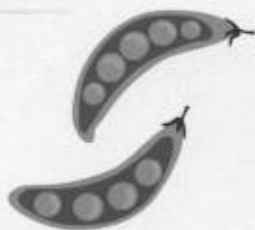


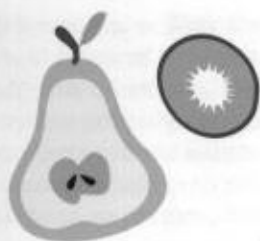
ROZDZIAŁ 1.
CZY WEGANIE
JEDZĄ CHLEB?
10

ROZDZIAŁ 2.
WEGANIZM
JEST
BEZ SENSU
29

ROZDZIAŁ 3.
CO TO ZA NOWA
MODA Z TYM
NIEJEDZENIEM
MIĘSA?
36

ROZDZIAŁ 4.
SKĄD BIERZESZ
BIAŁKO?
64





ROZDZIAŁ 5. WEGANIZM NA TALERZU 82

ROZDZIAŁ 6. WEGANIE TO HIPOKRYCI 117

ROZDZIAŁ 7. WEGANIZM JEST NIEZDROWY 126

ROZDZIAŁ 8. WEGANIZM TO OSZUSTWO 139

ROZDZIAŁ 9. WEGANIZM PLUS SPORT 142

ROZMOWA Z KATARZYŃĄ DĄBEK

– MISTRZYNIA EUROPY KETTLEBELLS SPORT 149

ROZMOWA Z KATARZYŃĄ NAJMAN

– MISTRZYNIA ŚWIATA W PODCIĄGANIU CIĘŻAROWYM 152

ROZMOWA Z RADOŚLAWEM ZARZYCKIM

– FINALISTĄ PUCHARU POLSKI W KULTURYSTYCE 157

ROZMOWA Z MATTHIASEM KEGELMANNEM

– MEDALISTĄ STREET WORKOUT WORLD CUP 162

ROZDZIAŁ 10. JEM ROŚLINY, ALE NIE MOGĘ ZROBIĆ FORMY 166