

treści



Spis

Jak funkcjonuje organizm?

[6]

I	Dlaczego tyle mówi się o odżywianiu?	8
II	Jakich pokarmów potrzebujemy?	14
III	Pokarmy: ilość i jakość	43
IV	A gdzie przyjemność?	47
V	Jaki jest cel?	50
VI	Jakie zagrożenia niesie ze sobą nadwaga?	56
VII	Dlaczego dziś tak tyjemy?	61

Schudnąć po 50-ce

[64]

I	Każdy przypadek jest inny	66
II	Jak sobie pomóc?	82
III	Pytania, które sobie zadajemy	85

Słowniczek	94
Indeks	95

