

SPIS TREŚCI

WSTĘP



6

ROZDZIAŁ 1 Czym jest post przerywany



8

ROZDZIAŁ 2 O korzyściach naukowo i życiowo



12

ROZDZIAŁ 3 Program szyty na miarę



18

ROZDZIAŁ 4 Dobrze wystartować...



24

ROZDZIAŁ 5 Nowa dieta od kuchni



32

TWOJE MENU NA 4 TYGODNIE POSTU



1. TYDZIEŃ	36
Śniadania	40
Obiady	48
Kolacje	56
2. TYDZIEŃ	66
Śniadania	74
Obiady	82
Kolacje	92
3. TYDZIEŃ	100
Śniadania	108
Obiady	118
Kolacje	126
4. TYDZIEŃ	134
Śniadania	142
Obiady	144
Kolacje	146

PRZEKĄSKI Z FUNKCJĄ EKSTRA



Poskromić głód w trzy minuty?	142
Coś lekkiego na zimno	144
Ochota na ciepłe?	146
Na gorąco i na słodko	148
Do zjedzenia łyżeczką	150
Prawdziwe bomby witaminowe	152
Notatki	154
Indeks przepisów	156