

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	13
-----------------	----

CZĘŚĆ I: Witaj: jak wypracować sposób odżywiania i życia odpowiedni akurat dla ciebie

ROZDZIAŁ 1: To działa!	19
ROZDZIAŁ 2: Dlaczego to działa.....	51
ROZDZIAŁ 3: Jak to działa.....	79
ROZDZIAŁ 4: Jesteś wyjątkowy	135
ROZDZIAŁ 5: Spektrum żywieniowe.....	157
ROZDZIAŁ 6: Spektrum radzenia sobie ze stresem	181
ROZDZIAŁ 7: Przewodnik medytacyjny	209
ROZDZIAŁ 8: Spektrum ćwiczeń.....	221
ROZDZIAŁ 9: Obniżanie poziomu cholesterolu za pomocą Spektrum.....	241
ROZDZIAŁ 10: Zrzucanie wagi za pomocą Spektrum	257
ROZDZIAŁ 11: Obniżanie ciśnienia krwi za pomocą Spektrum ...	279
ROZDZIAŁ 12: Zapobieganie i zwalczanie cukrzycy typu drugiego za pomocą Spektrum	293
ROZDZIAŁ 13: Zapobieganie i zwalczanie chorób układu krążenia za pomocą Spektrum	313
ROZDZIAŁ 14: Zapobieganie i zwalczanie nowotworów prostaty i raka piersi za pomocą Spektrum	345

CZĘŚĆ 2: Witajcie w kuchni Arta: szerokie spektrum smacznych potraw

PRZEDMOWA ARTA SMITHA	375
SPIS PRZEPISÓW.....	377
Śniadania	381
Lunche.....	391
Obiady.....	413
Przystawki, sosy i przekąski	451
Desery	463

Podstawowe przybory kuchenne do niskotłuszczowego	
gotowania.	473
Lekcje gotowania	479
Zakupy i domowa spiżarnia	489
Zdrowe składniki, których nie powinno zabraknąć	
w kuchni	491
EPILOG.	495
PODZIĘKOWANIA	497
PRZYPISY ZE ŹRÓDŁAMI.	505
O AUTORACH	547