

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

W DOSKONAŁYM ZDROWIU

ROZDZIAŁ 1

Rewolucja w Twojej kuchni!

12

Pięć nowych piramid zdrowego żywienia. Dla osób zdrowych. Dla wegetarian. Dla tych, którzy chcą schudnąć. Dla chorych z wysokim poziomem cholesterolu albo z nadciśnieniem. Dla intensywnie ćwiczących.

ROZDZIAŁ 2

Lekkostrawna, czyli jaka?

18

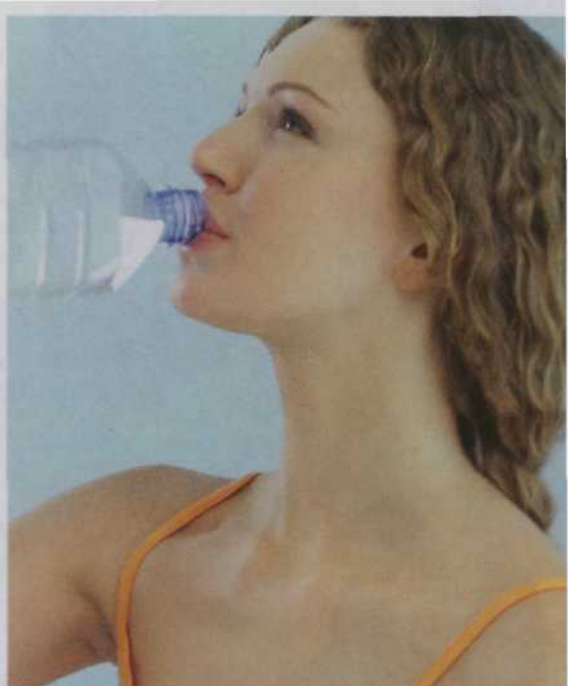
Zapomnij o ryżowych kleikach bez smaku i przetartych gotowanych jarzynach. Posiłki w nowoczesnej diecie nie tylko leczą, ale i wyśmienicie smakują.

ROZDZIAŁ 3

Najlepsze kuracje oczyszczające

22

Pozbądź się toksyn jedząc to, co lubisz: owoce, warzywa, jogurty, kasze, a nawet kanapki! Rady, jak przeprowadzić diety krótkie – jednodniowe i dłuższe – 7- i 10-dniowe.



Naturalne sposoby na usunięcie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii
STR. 22

CZĘŚĆ 2

SĄ SPOSOBY NA CHOROBY

ROZDZIAŁ 4

Słodki plan na całe życie

34

Chorujesz na cukrzycę? Oto zdrowa i łatwa w stosowaniu dieta dla Ciebie. Ale także smaczny jadtospis dla Twojej rodziny.

ROZDZIAŁ 5

Ciśnienie na dobrym poziomie

42

Dieta DASH, opracowana przez amerykańskich naukowców, pozwala trzymać ciśnienie w ryzach równie dobrze jak niektóre leki.

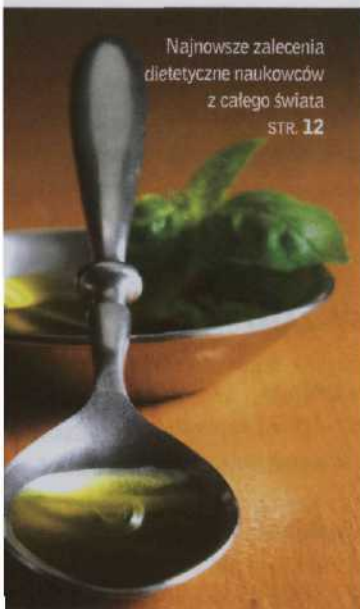
ROZDZIAŁ 6

Dieta przyjazna dla każdego serca

46

Poznaj jej zasady. Wypróbuj nasze przepisy kulinarne. I ciesz się, słysząc zdrowe bicie swojego serca.

Najnowsze zalecenia
dietetyczne naukowców
z całego świata
STR. 12



Podstawowe zasady
diety lekkostrawnej
STR. 18





Tylko u nas! Najnowsza
dieta pięciu smaków
STR. 76



Czym zastąpić produkty, które uczulają, by menu nadal
dostarczało wszystkich składników odżywczych
STR. 56

ROZDZIAŁ 7

Prysmaki dla alergika

56

Lista produktów i składników, które mogą bezpiecznie
jeść osoby ze skłonnością do uczuleń.

ROZDZIAŁ 8

Jedzenie leczy chore stawy

60

Ananas, brokuły, łosoś, imbir i soja. Pięciu mocarzy,
którzy złagodzą przykre dolegliwości.

ROZDZIAŁ 9

Lista przyjaciół i wrogów zdrowia

66

Bolą Cię mięśnie? Masz problemy z trawieniem?
Zamiast tabletkami lecz się dietą!

CZĘŚĆ 3

CHUDNIJ Z MISTRZAMI

ROZDZIAŁ 10

Najlepszy czas na zmianę

70

Test psychologiczny. Rozwiąż go i dowiedz się,
czy jesteś gotowa, by zacząć odchudzanie.

ROZDZIAŁ 11

Odchudzanie ze smakiem

76

Poznaj dietę opartą na 5 smakach. Jej zasady są proste,
a efekty spektakularne. Odzyskasz sylwetkę nastolatki!

Rady ekspertów
pomogą Ci ustalić
najlepszy moment
na rozpoczęcie
odchudzania
STR. 70

ROZDZIAŁ 12

Plażowe menu

Lista wskazanych i zakazanych produktów. Rady, kulinarne przepisy, jadłospisy w kilku wariantach. Praktyczny przewodnik po diecie South Beach.

ROZDZIAŁ 13

Program dla indywidualistów

Jesz to, co lubisz, a mimo to chudniesz. Poznaj tajemnicę diety doktora Haya.

ROZDZIAŁ 14

Amerykańska dieta zwycięstwa

Przyspiesza przemianę materii i spalanie tłuszczu. Pomaga zeszczupłeć szybko i bez wyrzeczeń!

ROZDZIAŁ 15

Szczupła jak młoda Francuzka

Autor tej diety wypróbował wiele diet odchudzających, w końcu opracował własną. Metoda Montignaca to najłatwiejszy sposób, by zgubić brzusek i odzyskać talię.

CZĘŚĆ 4

ZADANIA SPECJALNE

ROZDZIAŁ 16

Jak podwyższyć iloraz inteligencji

Odpowiednia dieta może zwiększyć możliwości Twojego mózgu. Dowiedz się, co powinnaś jeść przed egzaminem.

ROZDZIAŁ 17

Apetyt na macierzyństwo

Specjalny program dietetyczny dla przyszłych rodziców. Dzięki niemu szanse na urodzenie zdrowego dziecka wzrosną wielokrotnie!

ROZDZIAŁ 18

Pomarańczowa rewolucja

Zamiast kremów i zabiegów – szaszłyki z owoców i kurczak w winogronach. Poznaj nową broń w walce z cellulitem.

ROZDZIAŁ 19

Jedz smacznie, śpij dobrze

Nasenne napoje, potrawy, zapachy, ćwiczenia. Proste i przyjemne pomysły, które pomogą Ci szybko zasnąć.

82

90

96

100

Jak to robią na świecie, czyli odchudzanie według zasady „50-25-25”
STR. 96

Najlepsze dietetyczne paliwo dla Twoich szarych komórek
STR. 110



Najzdrowsza dieta dla przyszłej mamy
STR. 116