

DAN BUETTNER

Niebieskie Strefy w praktyce

JEDZ I ŻYJ JAK
NAJZDROWSI LUDZIE ŚWIATA

Przekład: Jacek Żuławnik

GALAKTYKA

•Słowo wstępne 11

Wprowadzenie 15

CZĘŚĆ I Odkrywanie Niebieskich Stref

Tajemnice diety śródziemnomorskiej: Ikaria, Grecja 37

Dieta najdłużej żyjących kobiet: Okinawa, Japonia 49

Dieta najdłużej żyjących mężczyzn: Sardynia, Włochy 61

Dieta amerykańskiej Niebieskiej Strefy: Loma Linda, Kalifornia 71

Najlepsza w historii dieta długowieczności:

półwysep Nicoya, Kostaryka 81

CZĘŚĆ II Ku amerykańskiej Niebieskiej Strefie

Fiński cud 97

Eksperyment w Minnesocie 113

Kwitnące Beach Cities 133

Niebieska Strefa w amerykańskiej stolicy wieprzowiny 151

CZĘŚĆ III Tworzenie własnej Niebieskiej Strefy

Kuchenne rytuały: jak jeść, by dożyć stu lat 171

Karta dań Niebieskich Stref: posiłki i przekąski 213

Niebieskie życie: prosta recepta na zdrowie 227

CZĘŚĆ IV Przepisy z Niebieskich Stref

Siedemdziesiąt siedem łatwych i smacznych przepisów 255

Metoda Niebieskich Stref od strony naukowej 319

Podziękowania 321

Wybrana bibliografia 325

Indeks 337