



SPIS TREŚCI

Oryginalny wstęp autorstwa Hugh Jackmana	11
Minęło 10 lat	15
Wprowadzenie	19
 Rozdział 1: Mniej stresu = więcej vitalności	27
Moje starcie ze stresem	32
Cena stresu	36
Rodzaje stresu	41
 Rozdział 2: Na czym polega dieta „Wege siła”	57
Najważniejsza jest wysoka wartość odżywcza	60
Pokarmy surowe i gotowane w niskiej temperaturze	71
Pokarmy zasadowe pomagają w utrzymaniu równowagi pH organizmu	75
Odżywianie jednoetapowe	86
Zdrowe i pożywne pokarmy poprawiają nastrój	90
Naturalne pokarmy są pożywniejsze	92
Najczęstsze alergie żywieniowe	95
Jak spłacić biologiczny debet	101
Nawodnienie	110
Zmiany, które wzmocnią efekt diety „Wege siła”	112

Dieta „Wege siła” w praktyce	119
Przekalibrowanie: bez pośpiechu.....	121
Zaczynamy	122
Rozdział 3: W trosce o środowisko.....	127
Ile energii zużywamy na produkcję pożywienia?	129
Produkcja białka: jaką cenę ponosi środowisko?	132
Jakość gleby	133
Dieta „Wege siła” jest przyjazna dla środowiska.....	134
Co możemy zrobić?.....	135
Rozdział 4: Ćwicz dla zdrowia	137
Ćwiczenia: na dobry początek	141
8 najważniejszych substancji odżywczych dla sportowców ..	145
Właściwe odżywianie potęguje efekt ćwiczeń	155
Przed ćwiczeniami	157
Odżywianie w trakcie ćwiczeń	165
Odżywianie tuż po ćwiczeniach	169
Pożywienie zasadotwórcze a ćwiczenia	173
Przepisy na posiłki do ćwiczeń.....	174
Rozdział 5: Podstawowe pokarmy diety „Wege siła” ...	191
Warzywa	193
Rośliny strączkowe	196
Nasiona	198
Pseudozboża	203
Owoce	206
Oleje	207
Orzechy	210

Zboża	212
Pokarmy wyższego poziomu	214
Dodatki	224
 Rozdział 6: Plany posiłków na diecie „Wege siła” ...	227
Lista zakupów	229
Sprzęt kuchenny	232
Dieta „Wege siła” w podróży	232
Plan posiłków	235
12-TYGODNIOWY PLAN ŻYWIENIOWY „WEGE SIŁA” ..	237
 Rozdział 7: Przepisy	267
Jak opracowywałem dania	269
Zioła	270
Namaczanie i kielki	271
Wariacje	275
Przepisy	278
 Dodatek	383
Słownik	397
Warto znać	405
Źródła	409
Indeks przepisów	415
O autorze	419