

Kilka słów od Naomi: jak korzystać z książki | 9

Przedmowa | 11

DZIEŃ 1: Pierwszy krok ku marzeniom, czyli początek diety... | 15

DZIEŃ 2: Zapraszam na wycieczkę po Tokio | 23

DZIEŃ 3: Dlaczego modne diety nie działają? | 35

DZIEŃ 4: Poszukiwania Świętego Graala diet | 45

DZIEŃ 5: Założenia japońskiej diety | 53

DZIEŃ 6: Jak japońska dieta wypada w porównaniu z jadłospisem  
Wielkiej Brytanii? | 61

DZIEŃ 7: Poznaj nowe podejście: japońską dietę | 65

DZIEŃ 8: Jak wyznaczać realistyczne, osiągalne cele? | 73

DZIEŃ 9: Wejdz do świata piękna – czeka tuż za rogiem | 83

DZIEŃ 10: Dostrzeż urok uważnego jedzenia | 91

DZIEŃ 11: Dodaj lekkości posiłkom i odchudź porcje | 101

DZIEŃ 12: Pokoloruj swój świat – jedz więcej owoców  
i warzyw | 111

DZIEŃ 13: Daj się oczarować warzywom w japońskim stylu | 127

DZIEŃ 14: Opływaj w dobre tłuszcze – z rybami | 135

DZIEŃ 15: Spróbuj soi | 145

- DZIEŃ 16: Wykorzystaj potęgę ryżu i pełnych ziaren | 155
- DZIEŃ 17: Postępuj delikatnie z jedzeniem | 167
- DZIEŃ 18: Pij lżejsze napoje | 177
- DZIEŃ 19: Przewodnik zakupowy japońskiej diety | 189
- DZIEŃ 20: Zacznij dzień energicznie od śniadania | 199
- DZIEŃ 21: Wpisz ruch w plan zajęć | 205
- DZIEŃ 22: Japońska dieta poza domem | 219
- DNI 23–29: Przykładowy 7-dniowy plan zdrowego odżywiania się  
w duchu japońskiej diety | 229
- DZIEŃ 30: Czar magicznego jedzenia... i odwieczny romans  
z jedzeniem | 247
- Przykładowe japońskie posiłki na podstawie przepisów | 259
- Przepisy diety japońskiej | 265
- Buliony | 267
  - Sosy, dressingi, marynaty | 270
  - Dania z ryżem | 273
  - Zupy | 282
  - Salatki | 286
  - Dania wegetariańskie | 292
  - Dania rybne | 303
  - Dania mięsne | 310
  - Dania z makaronem soba | 314
  - Przekąski | 322
  - Najważniejsze składniki z tokijskiej kuchni | 325
  - Przybory kuchenne z tokijskiej kuchni, które warto znać i mieć | 349
- Podziękowania | 351
- Przypisy | 353
- Indeks | 368
- O autorach | 381