



AGATA MŁYNARSKA



PYSZNA ZMIANA

• CZYLI MOJE ŻYCIE BEZ GLUTENU •



GRAŻYNA RYDZEWSKA

AGNIESZKA PĘKSA

EWA OLEJNICZAK



334108





CZEŚĆ I

• AGATA MŁYNARSKA •

DANIE GŁÓWNE, czyli co jest najważniejsze w życiu i na talerzu **7**

WSTĘP, czyli przystawka • 9

1. Z WORONICZA POD KROPLÓWKĘ, czyli lekcja cierpliwości • 15

2. CIACH I NIE MA? Pomyłka optymistki • 19

3. ŻYCIE W TRYBIE SŁÓW Czy ja też tak mogę? • 25

4. „PANI JUŻ DZIĘKUJEMY”, czyli dlaczego swędzi skóra • 33

5. ZOBACZYĆ WIĘCEJ, czyli co ma piernik do wiatraka • 37

6. MY GNAMY, a ciało wysyła sygnały... • 41

7. „COŚ Z TYM ZRÓB”, czyli lepszy nowy rok • 45

8. POCZTÓWKA Z PRZESZŁOŚCI Cannes, do którego wrócę • 49

9. ZNOWU ZOBACZYĆ MEDIOLAN Zapisane w terminarzu • 59

10. CZERWONY DYWAN, czyli pułapka na babcię Młynarską • 67

11. JEST WIĘCEJ TAKICH JAK JA, czyli Ona, Ona i Ona • 73

12. ŻYCIE TO SURFING... O tym, że nie miałam czasu na ból • 79

13. BIEG OLIMPIJSKI Muszę być zdrowa w poniedziałek • 85

14. AGNIESZKA I EWA Moje muzy sztuki zdrowego jedzenia • 91



CZEŚĆ II

• AGNIESZKA PĘKSA •

JAK JEŚĆ, BY LEKKO ŻYĆ **99**

ROZUMIEĆ jedzenie • 101

1. PISZ PAMIĘTNIK, a dowiesz się, co ci szkodzi • 103

2. JEDZENIE TO PRZYJEMNOŚĆ, nie głódź się • 105

3. NIE ZRÓB SOBIE KRZYWDY *Diety mogą szkodzić* • 107
4. ZDROWY ROZSADEK TO PODSTAWA *Diety, którymi warto się zainteresować* • 115
5. GLUTEN *jest nijaki* • 123
6. NIETOLERANCJA *laktozy* • 129
7. CO TRACIMY W CHOROBIĘ? *Jak to odzyskać?* • 131
8. JAKI PAN, TAKI KRAM, *czyli co jeść w poszczególnych chorobach* • 137
9. DOCHODZIMY DO SIEBIE *Dieta w okresie rekonwalescencji* • 153
10. TAJEMNICZE SKŁADNIKI *Czy wiesz, co jesz?* • 157
11. KOREPETYCJE Z CHEMII *Równowaga kwasowo-zasadowa* • 161
12. BÓL GŁOWY PO WĘDLINIE, BIEGUNKA PO LIZAKU, *czyli gotuj w domu* • 167



CZEŚĆ III

• EWA OLEJNICZAK •

GOTUJEMY Z EWĄ (171)

PLANETA DIETA *Jak zaprzyjaźnić się z nowym?* • 173

1. ŻŁOTE REGUŁY W KUCHNI *Jak okiełznać demona?* • 175

2. CO JEŚĆ W NAJCIEŻSZEJ FAZIE CHOROBY,
czyli powrót do papek dla niemowląt • 179

3. POMIĘDZY CHOROBA A ZDROWIEM *Powoli w kierunku kotleta* • 181

4. CZAS JEDZENIA WSZYSTKIEGO *No, prawie wszystkiego* • 189



DESER, *czyli coś na zakończenie* • 205

SŁOWNICZEK • 214

BIOGRAMY • 220

PODZIĘKOWANIA • 223