

SPIS TREŚCI

Słowa uznania dla książki Wiek to nie wyrok	7
Wstęp: Wcale nie musisz się zestarzeć i przytyć!	11
Po pierwsze: Uważaj na to, co jesz	33
Po drugie: Ogranicz spożycie węglowodanów i produktów skrobiowych	61
Po trzecie: Zadbaj o równowagę mikroflory jelitowej	75
Po czwarte: Zadbaj o równowagę hormonalną	101
Po piąte: Rusz się!	123
Po szóste: Nie stresuj się!	141
Po siódme: Wyśpij się!	167
Po ósme: Ogranicz ilość przyjmowanych leków	193
Po dziewiąte: Uzupełniaj dietę niezbędnymi suplementami	229
Po dziesiąte: Znajdź swoje plemię	253
Dwutygodniowy Program regeneracyjny: Czynności przygotowawcze	
-Kerry Bajaj, doradca zdrowotny	267
Program regeneracyjny - Tydzień 1	285
Program regeneracyjny - Tydzień 2	293
Program regeneracyjny: Przepisy	
-Tricia Williams, szefowa kuchni	301
Bezterminowy Program podtrzymujący: Wytyczne na przyszłość	
-Kerry Bajaj, doradca zdrowotny	323
Program podtrzymujący - Tydzień 1	333
Program podtrzymujący - Tydzień 2	341
Program podtrzymujący - Tydzień 3	349
Program podtrzymujący - Tydzień 4	357
Program podtrzymujący: Przepisy	
Tricia Williams, szefowa kuchni	365
Program podtrzymujący: Dodatkowe przepisy wegetariańskie	395
Program podtrzymujący: Przykładowe przekąski	399
Ćwiczenia - Jim Clarry, trener osobisty i dr Keren Day, terapeutka wykorzystująca technikę aktywnego rozluźniania	401
Sposoby na odreagowanie stresu	
-.....Świadome oddychanie i medytacja	421
Sekwencja relaksacyjnej jogi - Bobby Clennell	423
Załączniki	
Załącznik A - Joga wzmacniająca - Bobby Clennell	427
Załącznik B - Wspomaganie czynności nadnerczy	433
Załącznik C - Suplementacja w okresie menopauzalnym	437
Załącznik D - Wspomaganie snu	441
Załącznik E - Optymalizacja poziomu witaminy D	443
Źródła.....	445
Przypisy.....	451
Podziękowania....	459
O Autorze.....	461