

SPIIS TREŚCI

Wstęp	9
Wprowadzenie	11

CZĘŚĆ 1. CZUJESZ SIĘ JAK TWOJA PLANETA

Rozdział 1	
Do góry nogami!	18

Rozdział 2	
Pozwól, że zaprezentujemy ci twoją florę jelitową	30

Rozdział 3	
Jedność z naturą	40

Rozdział 4	
Badania przyprawiające o zawrót głowy	48

Rozdział 5	
Co ma największy wpływ na florę jelitową?	62

Rozdział 6	
Wrażliwa strawa	82

Rozdział 7	
Jedzenie a samopoczucie	100

CZĘŚĆ 2. DANIA, KTÓRE ROZWESELAJĄ

Rozdział 8

Stół nakryty do sukcesu 114

Rozdział 9

Jak się naprawdę odżywasz? 126

Rozdział 10

Smaki dla dużych i małych 138

Rozdział 11

Burze uczuć 150

Rozdział 12

Każdy z nas jest inny 166

Rozdział 13

Skandynawskie podstawy 178

Rozdział 14

Powrót do korzeni 222

Epilog 234

Przepisy 236

Indeks 238

Bibliografia 244