
DLACZEGO TY JEMY?

Czy rzeczywiście masz nadwagę?	12
Zdrowotne przyczyny nadwagi i otyłości	14
Nieprawidłowe nawyki żywieniowe	16
Dlaczego akurat brzuch?	18
OD CZEGO ZALEŻY WIELKOŚĆ I KSZTAŁT BRZUCHA?	18
JAK DUŻY WPŁYW MAMY NA OSTATECZNY KSZTAŁT BRZUCHA?	19
CZY TWÓJ BRZUCH JEST ZBYT DUŻY?	20
Zdrowotne konsekwencje otyłości	22

A MOŻE NIE CHODZI TYLKO O NADWAGĘ?

Problemy trawienne i wzdęcia	26
NIEWŁAŚCIWE ODŻYWIANIE	28
ZABURZENIA FLORY JELITOWEJ	28
ZAPARCIA	29
STYL ŻYCIA I STRES	30

ODCHUDZANIE BEZ TAJEMNIC

Czy naprawdę chcę schudnąć?	34
Ile kalorii powinna mleć twoja dieta?	37
Ile wynosi twoje zapotrzebowanie kaloryczne (energetyczne)?	38
Ile kalorii ma twoje jedzenie?	40
Na czym polega dieta niskokaloryczna?	42
Czy warto liczyć kalorie?	46
Jaką dietę wybrać?	48
RODZAJE DIET – CZY SĄ DIETY LEPSZE I GORSZE?	49
Wskazówki żywieniowe, które pomogą ci schudnąć	53
Jak planować posiłki?	64
MĄDRE PLANOWANIE DIETY	66
CO POWINNO SIĘ ZNALEŻĆ NA TWOIM TALERZU?	66
W CZYM MOŻE CI POMÓC INDEKS GLIKEMICZNY?	69
CO, JEŚLI MASZ NIEWIELE CZASU NA PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW?	71
Aktywność fizyczna a płaski brzuch	74
ILE SIĘ RUSZAĆ, BY POPRAWIĆ SVOJĄ SYLWETKĘ?	75
JAK CZĘSTO SIĘ WAŻYĆ?	76

TRENING BRZUCHA

Budowa brzucha – co wpływa na jego wygląd?	80
Najlepsza strategia treningu mięśni brzucha	82
JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TRENINGU?	82
LEPIEJ WYBRAĆ <i>CARDIO</i> CZY ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE?	83
JAK ZAPLANOWAĆ TRENING?	84
REGENERACJA – MOC ODPOCZYNKU	84
PODSUMOWANIE	85

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

CZY MOŻNA ROBIĆ SOBIE PRZERWY W DIECIE?	109
CO, JEŚLI ZDROWE PRODUKTY MI NIE SMAKUJĄ?	109
CZY W TRAKCIE ODCHUDZANIA MOŻNA PIĆ ALKOHOŁ?	109
JAK STABILIZOWAĆ MASĘ CIAŁA?	110
ILE CZASU TRWA ZMIANA NAWYKÓW?	110

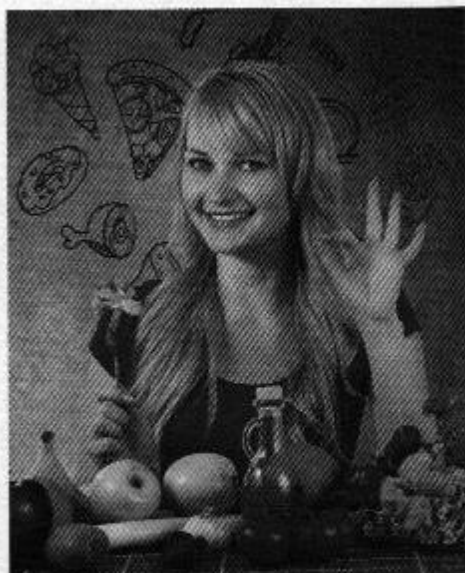
ĆWICZENIA

CZWORAKI	88
ROBAK W LEŻENIU NA PLECACH	90
ROBAK PRZY ŚCIANIE	92
ROLL UP	94
PIES GOŃCZY	96
CHÓD NIEDŹWIEDZIA	98
WSPINACZKA POZIOMA	100
DESKA	102
DESKA BOKIEM	104
BRZUSZKI SKOŚNE	106

PRZEPISY

Śniadania	115
OWSIANKA Z JABŁKIEM I GRUSZKĄ	116
KANAPKI Z AWOKADO I WĘDLINĄ	117
KASZA ŚNIADANIOWA ZE SZPARAGAMI	118
PŁATKI GRYCZANE ZE ŚLIWKAMI	119
WRAP WIOSENNY	120
KANAPKI Z PASTĄ Z FASOLI I OGÓRKIEM	121
KASZA OWSIANA Z OWOCAMI	122
TWAROŻEK ŚRÓDZIEMNOMORSKI	123
PASTA JAJECZNA Z POREM	124
KOKTAJL Z CZERWONYMI OWOCAMI	125

Kolacje	127
SAŁATKA Z KASZĄ I MOZZARELLĄ	128
„TATAR” ZE ŚLEDZIA	129
KAPUŚNIAK Z WKŁADKĄ	130
PASTA RYBNO-PIECZARKOWA	131
KREM Z BROKUŁÓW Z FETĄ	132
SAŁATKA Z SERKIEM WIEJSKIM	133
KANAPKI Z PIECZONYM INDYKIEM	134
WRAP Z ZIELONYM ŚRODKIEM	135
SPAGHETTI Z CUKINII Z SEREM I MALINAMI	136
SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I RYŻEM	137
Przekąski	139
KOKTAJL MALINOWO-BORÓWKOWY	140
KULECZKI SEROWE Z PRZYPRAWAMI	141
TWAROŻEK Z OWOCAMI LATA	142
BŁYSKAWICZNA ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM	143
KOKTAJL ZIMOWY	144
WARZYWA Z DIPEM À LA HUMUS	145
ŚLEDŹ Z WARZYMAMI	146
CZERWONY KOKTAJL MOCY	147
SAŁATKA Z BROKUŁÓW I KOMOSY RYŻOWEJ	148
CHŁODNIK Z AWOKADO I OGÓRKIEM	149
Obiady	151
ŁOSOŚ ZE SZPINAKIEM I CYTRYNĄ	152
KASZA JAGLANA Z WARZYMAMI I KOZIM SEREM	153
INDYK GRILLOWANY Z SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY	154
SAŁATKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z FASOLĄ I GRANATEM	155
DORSZ Z PIEPRZEM CYTRYNOWYM I SURÓWKĄ Z ROSZPONKI	156
SZASZŁYKI BARBECUE	157
ZAPIEKANKA Z CIECIERZYCĄ	158



DOMOWY BURGER Z SOSEM MUSZTARDOWYM	159
FASZEROWANA PAPRYKA	160
FASOLA W SOSIE KOPERKOWYM	161
Do pudełka na lunch	163
SAŁATKA W SŁOIKU Z MAKARONEM I FETĄ	164
GRILLOWANE KOTLETY Z INDYKA	165
SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ I PĘCZAKIEM	166
CHILI SIN CARNE	167
SAŁATKA Z MAKARONEM, JAJKIEM, AWOKADO I BURAKIEM	168
SPAGHETTI Z SOSEM FASOŁOWO-POMIDOROWYM	169
RYŻ CURRY Z BRZOSKWINIAMI	170
SAŁATKA W SŁOIKU Z INDYKIEM I SZPINAKIEM	171
KANAPKI Z PIKANTNĄ PASTĄ I KIEŁKAMI	172
KOLOROWA SAŁATKA Z KURCZAKIEM, RYŻEM I ANANASEM	173
Wybrana bibliografia	174