

SPIS TREŚCI

● WSTĘP	6	
SŁOWO OD PANI PREZYDENTOWEJ JOLANTY KWAŚNIEWSKIEJ		
● ZASADY RACJONALNEGO ODŻYWIANIA	11	
● PROGRAM ŻYWIENIOWY DLA OSÓB PO 65. ROKU ŻYCIA	21	
ZUPY TO PODSTAWA. PRZEPISY NA ZDROWE ZUPY		38
● AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DROGĄ DO SUKCESU ...	51	
● PROGRAM ĆWICZEŃ	57	
● PRZEPISY MISTRZÓW KUCHNI	75	
EWA WACHOWICZ		77
TOMASZ KRÓLIKOWSKI		117
MACIEJ MAJEWSKI		175
WITEK IWAŃSKI		205
● PRZEPISY ZNANYCH I LUBIANYCH	221	
AGNIESZKA MACIĄG		222
KATARZYNA ZIELIŃSKA		226
NATALIA KUKULSKA		230
BOGNA SWOROWSKA		232
HANNA BAKUŁA		236
URSZULA DUDZIAK		238
JOLANTA KWAŚNIEWSKA		240