

Spis treści

Podziękowanie

Wstęp: jak ułatwić sobie pracę

Część I: Moje Proste Zasady dla zdrowia

Rozdział 1: Zjadaj jedno zielone warzywo liściaste dziennie ..

41 Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety szpinak, jarmuż, botwinę, brokuły oraz kapustę.

Rozdział 2: Zachowaj zdrowe serce dzięki pełnoziarnistym zbożom.....69

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety komosę ryżową, kaszę jaglaną, brązowy ryż, płatki owsiane oraz kaszę gryczaną.

Rozdział 3: Skończ z rafinowanym cukrem, od dziś używaj tylko naturalnych substancji słodzących 95

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety miód, syrop ryżowy, syrop klonowy, cukier daktylowy oraz cukier kokosowy.

Rozdział 4: Pożegnaj oleje rafinowane i wymień je na zdrowe oleje nierafinowane 123

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety oliwę z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany.

Rozdział 5: Jedz zdrowe tłuszcze 143

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety awokado, orzechy oraz nasiona.

Rozdział 6: Włącz do swojej diety superżywność 167

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety jagody goji, nasiona chia, spirulinę, pyłek pszczeli oraz kakao.

Rozdział 7: Jedząc na mieście, przestrzegaj pięciu prostych reguł 187

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego zjeść zdrowy obiad w restauracji dzięki pięciu prostym trikom.

Część II: Proste Zasady dzięki którym zachowasz szczęście oraz niewyczerpaną energię

Rozdział 8: Znajdź w sobie moc superbohatera 199

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennego życia medytację, świadome oddychanie, afirmacje oraz jogę.

Rozdział 9: Kilka prostych rad, jak pozostać aktywnym... 227

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennego życia witaminę D, wodę, zielone warzywa, ruch, świadome życie oraz sen, które pomogą ci nabrać niewyczerpanej energii.

Podsumowanie: w kilku słowach 239

Przypisy.... 245

O Autorce... 253