

Spis treści

Część I

ZASADY DIETETYCZNE DLA ZDROWIA, SPRAWNOŚCI PSYCHOFIZYCZNEJ I URODY 9

I Modyfikacja nawyków żywieniowych	13
II System zdrowego odżywiania	19
III Wpływ candydozy na zdrowie	28
IV Kalorie i indeks glikemiczny	32
V Zasady Zdrowej Diety	36
VI Niektóre choroby dietozależne	55
VII Trzy etapy	58
VIII Podział według preferencji żywieniowych	62
IX Węglowodany zdrowe i niezdrowe	72
X Białka	78
XI Tłuszcze i ich wpływ na zdrowie	81

Część II

ZGRABNA SYLWETKA BEZ WYRZECZEŃ

XII Przyczyny nadwagi i otyłości	106
XIII Zasady odżywiania	120
XIV Redukcja tkanki tłuszczowej	137
XV Przykładowa dieta	140
XVI Propozycja tygodniowej diety	146
XVII Polecane produkty	165
XVIII Zdrowa Dieta w pigułce	172
XIX Nadmierne jedzenie	180
XX Przeszłość jest tylko przeszłością	189
XXI Akceptacja słabości	194
XXII Psychologiczne refleksje	199
XXIII Pozytywne wzorce myślowe	204
XXIV Duchowość i jedzenie	210
XXV Czas wytchnienia	223

ZAKOŃCZENIE

229