

Spis treści

Wstęp	7
--------------------	---

CZĘŚĆ I. JESTEŚ MŁODA

Młodość zaczyna się od umysłu	11
Zadbaj o mózg	19
Stres i jego skutki	35
Relaks to zdrowie i uroda	43
Co robić, żeby wyglądać młodo	47
Twoje ciało mówi więcej niż podejrzewasz	55

CZĘŚĆ II. JESTEŚ PIĘKNA

Co to znaczy piękna	65
Włosy zawsze piękne	67
Skóra, która nie zdradza wieku	75
Pamiętaj o sobie przez cały dzień	81
Jak dbać o siebie w zimie i na wiosnę	85
Co zawsze warto mieć w domu	91
Odżywianie dla urody	97

CZĘŚĆ III. JESTEŚ SPRAWNA

Dla kogo fitness, dla kogo kanapa	105
Ćwiczenia, które zatrzymują młodość	107
Więcej niż spacer, czyli Nordic Walking	115
Ćwiczenia dla wygodnych, czyli napinamy się	117

CZĘŚĆ IV. JESTEŚ ZDROWA

Co nas truje	123
Kiedy domowe kuracje i dieta zastępują leki	133

CZĘŚĆ V. JESTEŚ TYM, CO JESZ

Dieta strukturalna	141
Jedz zgodnie z grupą krwi	143

Kuchnia Pięciu Przemian	149
Kuchnia makrobiotyczna	155
Pierwsza liga produktów dbających o nasze zdrowie i urodę	159
Dobra waga bez odchudzania	181

CZĘŚĆ VI. DBASZ O SWÓJ PORTFEL

Dlaczego warto oszczędzać	187
Jak i w co inwestować	191
Kogo pytać o radę	199

Zakończenie , czyli co zależy od Ciebie	203
--	-----

Dodatki

Czakramy (czakry)	205
Ryty tybetańskie	206
Produkty spożywcze, które przyczyniają się do regeneracji i dobrej kondycji naszych tkanek	212
Odżywianie według grupy krwi	216
Dieta Pięciu Przemian. Potrawy wychładzające	218
Dieta Pięciu Przemian. Przyporządkowanie smaków dla niektórych popularnych w polskiej kuchni produktów żywnościowych	219

Literatura	221
-------------------------	-----

Zatrzymaj **młodość**

Co zrobić, aby powstrzymać negatywne skutki upływu czasu? Jakie drogocenne dla zdrowia i urody produkty oferuje nam natura? Jaką dietę stosować po 40., 50., 60. roku życia? Jak odzyskać sprawność bez intensywnych ćwiczeń w klubie fitness?

Autorka niniejszej książki zapewnia, że każda kobieta może zatrzymać młodość – wystarczy, że będzie korzystać z dobrodziejstw natury, umiarkowanego, ale celowego, ruchu i zacznie wsłuchiwać się w siebie. Piękno i młodość tkwią w odżywianiu skóry, włosów, paznokci, mózgu i całego organizmu.

Książka skierowana jest przede wszystkim do **dojrzałych kobiet**; do tych świadomych swej kobiecości, siły i piękna, jak też i do tych pełnych niepokoju, które nigdy nie znalazły w sobie dość odwagi, by cieszyć się własną urodą i mądrze korzystać z życia.

Porady i przepisy zaproponowane przez autorkę spełniają cztery warunki – **są skuteczne, naturalne, tanie i nieskomplikowane.**