

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

Rozdział 1

Twoja niesamowita skóra 17

Rozdział 2

Jesteś tym, co jadła twoja prababka 31

Rozdział 3

Twoje ciało cię potrzebuje 57

Rozdział 4

Jedz tak, jakby zależało od tego zdrowie twojej skóry 85

Rozdział 5

Brzydota przemysłu kosmetycznego 135