

SPIS TREŚCI

ZDROWE ODŻYWIENIE	7
Składniki pokarmowe	10
Błonnik	13
Piramida żywienia	16
Notuj, co jesz	20
NADWAGA I OTYŁOŚĆ	21
Wskaźnik BMI	23
Profilaktyka	25
Leczenie	26
Otyłość brzuszna	27
Drogie panie – uwaga na odchudzanie!	30
Jak utrzymać prawidłową wagę?	31
DIETY ODCHUDZAJĄCE I OCZYSZCZAJĄCE	33
Dieta błonnikowa	36
Dieta maślankowo-owocowa	37
Dieta oparta na sokach warzywnych	37
Dieta owsiankowa (jednodniowa)	38
Dieta warzywna I	39
Dieta warzywna II	41
Dieta ziemniaczano-maślankowa	42
Dieta ziołowa	43
Działanie postów i głodówek	44
Dieta ryżowa	46
Dieta tybetańska	48
Wartość kaloryczna wybranych produktów spożywczych	52
GOTOWANIE NA PARZE	59
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I RUCH	65
Prawidłowe oddychanie	68
Ruch to zdrowie	69
Spacerowanie na zdrowie	73
Poranna gimnastyka	74

Ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność organizmu	76
Ćwiczenia modelujące sylwetkę	79
Specjalne ćwiczenia przy otyłości brzusznej	82
Ćwiczenia wzmacniające układ szkieletowy i kręgosłup	85
Trening wzmacniający kręgosłup	88
Tajemniczy czynnik MET	89
Nordic walking	92
PIELĘGNACJA CIAŁA PODCZAS ODCHUDZANIA	95
Kąpiele odchudzające i ujędrniające	100
Cellulit	103
Rozstępy	104
Dziennik wagi	108
Mój plan treningowy	110
Moja dieta	114
O autorce	118

