

Spis treści

Wstęp	5
-------------	---

Rozdział 1

Dbaj o siebie cały rok

– ciesz się dobrym zdrowiem, nawet gdy za oknem pada	6
<i>Czy odchudzanie zimową porą ma sens</i>	7
<i>Zimna na dobry humor?</i>	7
<i>Dieta zgodna z porą roku</i>	8
<i>Większy chłód na mniejszy obwód ud</i>	9
<i>Produkty niezbędne w zimowej diecie</i>	17
<i>Imbir</i>	17
<i>Probiotyki – zdrowie z jelit</i>	19
<i>Dobroczynne kiszonki i produkty fermentowane</i>	23
<i>Kontrowersje wokół nabiału</i>	25
<i>Yerba mate – zdrowie z Argentyny</i>	27
<i>Goji – antynowotworowa jagoda licyjska</i>	28
<i>Antynowotworowy likopen, czyli moc ukryta w pomidorach</i>	30
<i>Aloesowy detoks</i>	32
<i>Sok z żurawiny – ulga dla nerek i spuchniętych nóg</i>	35
<i>Kielki – skarb na talerzu</i>	38
<i>Zioła – zielony ogród na Twoim parapecie</i>	40
<i>Co za kwas – na odkwaszanie czas</i>	46
<i>Skąd te kwasy</i>	52
<i>Dieta odkwaszająca</i>	55



Rozdział 2

Domowa spiżarnia

– jak przygotować się na wielkie śniegi	60
<i>Zimowy kredens, czyli zapachy i smaki lata zaklęte w słoiku</i>	61
<i>Nie taka sól straszna</i>	71





Sól soli nierówna	74
Czym zdrowo słodzić	77
Czy rzeczywiście cukier to „biała śmierć”?	77
Naturalne substancje słodzące	78
Mrożone witaminki, czyli jak mrozić zdrowo i prawidłowo	82
Zalety kiszonek, czyli bakterie z rodowodem	88
Cenne kwasy, czyli fenomen kiszzonej kapusty	88
Żywiq, chronią i bronią – probiotyki	90
Co można kusić	91
Suchy prowiant, czyli przekąski, płatki, granole	95
Alternatywne śniadania, czyli coś zamiast zwykłych kanapek i owsianki	101

Rozdział 3

Dieta jesienno-zimowa

– posiłki bogate w składniki odżywcze
i pozwalające zgubić zbędne kilogramy

Zasady zimowej diety	111
Sezonowa dieta	116



Rozdział 4

Ustabilizowana waga

– uczcij sukces w walce o piękną figurę

Stabilizacja wagi	171
Życie po diecie	172
Posiłki na stabilizację wagi	175
Zdrowe i pyszne desery – małe co nieco	178

Indeks potraw

188

Bibliografia

190