

SPIS TREŚCI

Przedmowa • 7

Wywiad: Jak wytrwać w poście? • 9

Uzdrawiająca moc postu • 14

Nasz faworyt: post interwałowy 16 : 8 • 20

Wiele odsłon postu • 23

Obalamy mity • 28

Post a choroby • 33

Przegląd: jak post wpływa
na organizm • 41

Schudnij dzięki przerwom
w jedzeniu • 44

Pokarmy typy slow-carb:
sycą na długo • 48

Dieta roślinna: top dostawcy białka • 50

Zdrowo i fit – post i ruch • 52

Jedz mniej, doceniaj więcej • 55

Post interwałowy – wskazówki
i porady • 58

Zmiana krok po kroku • 62





ZDROWE JEDZENIE Z PRZERWAMI

ŚNIADANIA • 69

Smoothie • 82

Pasty do smarowania pieczywa • 94

SYCĄCE I POŻYWNE • 103

Woda owocowa • 114

Przekąski na wilczy apetyt • 124

MAŁE POSIŁKI LOW-CARB • 141

Orzechowe posypki • 150

Tygodniowy plan diety 2000 kalorii • 176

Tygodniowy plan diety 1500 kalorii • 178

Indeks • 180

Lista przepisów • 182

Specjaliści ds. żywienia • 189

Symbole użyte w przepisach



Wegański



Wegetariański



Na wynos



Bezglutenowy



Bez laktozy



Niskowęglowodanowy (mniej niż 30% energii pochodzi z węglowodanów)