

ODSTAW
CUKIER
W 3 DNI

Brooke Alpert, Patricia Farris

DETOKS cukrowy

Jak stracić na wadze, dobrze się czuć
i młodziej wyglądać



BUKOWY LAS

BROOKE ALPERT, PATRICIA FARRIS

DETOKS cukrowy

Jak stracić na wadze, dobrze się czuć
i młodziej wyglądać

przełożyła

Beata Hrycak

SPIS TREŚCI

Ankieta. Czy jesteś uzależniona od cukru?	11
Wprowadzenie	15
CZĘŚĆ I: RECEPTA NA ŻYCIE BEZ CUKRU	23
Rozdział 1. Recepta 1: Trzydniowy plan odstawiania cukru	25
Rozdział 2. Recepta 2: Trzydniowy plan naprawy skóry ...	33
CZĘŚĆ II: WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O DETOKSIE CUKROWYM	41
Rozdział 3. Słodki dylemat	43
Rozdział 4. Cukier: słodycz nie dla skóry	64
Rozdział 5. Co jeść?	77
Rozdział 6. Czego nie jadać	105
Rozdział 7. Jak jeść?	113
CZĘŚĆ III: PLAN	123
Rozdział 8. Uzdrawianie diety tydzień po tygodniu	125
Rozdział 9. Detoks dla skóry	142
Rozdział 10. Związek między dietą a ćwiczeniami fizycznymi	168
Rozdział 11. Słodkie życie: twój program podtrzymujący ..	198

CZĘŚĆ IV: Miejsce przy stole	203
Rozdział 12. Jak jadać poza domem	205
Rozdział 13. Wyśmienite i łatwe przepisy	218
Rozdział Aneks A. Plan posiłków na 31 dni	260
Rozdział Aneks B. Aprobowane marki produktów spożywczych	271
Aneks C. Sugerowane produkty do pielęgnacji skóry	280
Podziękowania	288
Bibliografia	290
Indeks przepisów	296