

SPIIS TREŚCI

(klikalny)

Rozdział 1

O mnie	4
--------------	---

Rozdział 2

Wstęp	6
-------------	---

Rozdział 3

Jak korzystać z jadłospisu?	11
-----------------------------------	----

Rozdział 4

Ważne pytania	20
---------------------	----

Rozdział 5

Jak gotować szybciej?	28
-----------------------------	----

Rozdział 6

Polecane produkty	33
-------------------------	----

Rozdział 7

Zamienniki produktów	40
----------------------------	----

Rozdział 8

Jak zacząć odchudzanie? 6 ważnych kroków	44
--	----

Rozdział 9

Zaprojektuj zmianę nawyku	54
--	-----------

Rozdział 10

Jak się ważyć prawidłowo?	64
--	-----------

Rozdział 11

Karty pracy	72
Jak zmienić kaloryczność diety?	73
6 ważnych refleksji przed odchudzaniem	78
7 dniowy dziennik diety do samodzielnej analizy	86
Karta postępów	102
Karta zmiany nawyków	103
Planer obiadów zero waste	106
Codziennik	107

Rozdział 12

Jadłospis w podziale na dni	109
--	------------

Rozdział 13

Jadłospis w podziale na posiłki	123
--	------------

