

dieta
warzywno-owocowa
dr Ewy Dąbrowskiej®
i co dalej

Spis treści

Ewa Dąbrowska	
Wstęp	7
Beata Anna Dąbrowska	
Od Autorki	13
Beata Anna Dąbrowska	
Między postem a dietą	19
Paulina Borkowska	
Pięć filarów zdrowia.	43
Paulina Borkowska	
Diagnostyka	133
Paulina Borkowska	
Protokół wyjścia	151
Paulina Borkowska	
Suplementacja – czym i kiedy się wspomagać	195
Justyna Rybak-Dombrowska	
Dusza i ciało, czyli aktywność zaczyna się w głowie	205
Agnes Revenvall	
Motywacja w zmianie trybu życia	217
Dariusz Piórkowski SJ	
O umiarze w jedzeniu i piciu.	237
Kilka słów o Autorach	246
Bibliografia	249
Podziękowania	251