

Jak schudnąć po 50-ce?

Evelyne Chartier

Tłumaczenie Zbigniew Zawadzki

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału: *Mincir à 50 ans*

© LOSANGE – 63400 Chamalières, France – 2007

© for the Polish edition Wydawnictwo WAM, 2012

Publikacja przygotowana na zlecenie Wydawnictwa WAM
przez Agencję Autorską Zetzet, Warszawa

Korekta: Dariusz Godoś

Zdjęcia: Fotolia.com

Ilustracje: Francis Rossignol

Skład wg oryginału: TYPO, Marek Ugorowski

ISBN 978-83-7767-103-0

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 43 03 210
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA INTERNETOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Druk: DRUK-INTRO S.A., Inowrocław

Spis treści



Jak funkcjonuje organizm? [6]

I	Dlaczego tyle mówi się o odżywianiu?	8
II	Jakich pokarmów potrzebujemy?	14
III	Pokarmy: ilość i jakość	43
IV	A gdzie przyjemność?	47
V	Jaki jest cel?	50
VI	Jakie zagrożenia niesie ze sobą nadwaga?	56
VII	Dlaczego dziś tak tyjemy?	61

Schudnąć po 50-ce [64]

I	Każdy przypadek jest inny	66
II	Jak sobie pomóc?	82
III	Pytania, które sobie zadajemy	85

Słowniczek 94

Indeks 95