

dieta

warzywno-owocowa

dr Ewy Dąbrowskiej<sup>®</sup>

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