

MITEN PUDOTTAA PAINOA?

1. Mistä ihmisen paino koostuu?

2. Syyt ylipainon taustalla
 - 1.

 - 2.

3. Ruoka riippuvuutena

4. Miksi paino ei muutu?

5. Miten ohjelmoida kehomme uudestaan?

6. Päivän ruokarytmi
 - aamupala
 - lounas
 - välipala
 - päivällinen
 - iltapala

7. Käytännön neuvoja ja vinkkejä

Uskon sinuun!