

- Wstęp
- 1. Jak zgubić zbędne kilogramy
- 2. Zdrowe oleje
- 3. Wspaniałe warzywa i owoce
- 4. Rośliny strączkowe źródłem sił witalnych
- 5. Trzy podstawowe składniki dostarczające energii
- 6. Dieta Omega
- 7. Dieta Omega - przepisy
- 8. Dieta Omega Plus, czyli jak być szczupłym przez całe życie
- Niezbędne informacje uzupełniające