

Spis treści

Wstęp	1
Specyfika diety stawowo-kostnej	3
Co sprzyja kościom i stawom?	3
Co jeść w diecie stawowo-kostnej?.....	9
Czego unikać?	17
Zioła i suplementy	26

Polecamy



Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Autor: Radosław Kożuszek

Korekta merytoryczna:
lek. Katarzyna Nowacka

Korekta: Agnieszka Adamczewska

Zdjęcia i ilustracje: Monika von Basse,
Radosław Kożuszek, Marek Mrozowicz,
Mateusz Patalon, Anna Smaza,
Katarzyna Stocka

Skład i projekt okładki:
Monika Myślak

Copyright © by Literat, Toruń

ISBN 978-83-8114-738-5