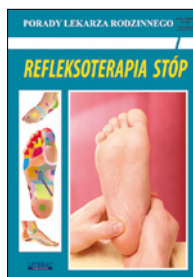
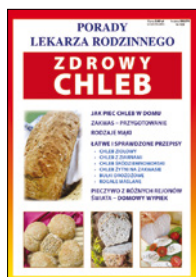


## Spis treści

Specyfika odchudzania suplementacyjnego .....	1
Kawa .....	3
Paulinia guarana .....	11
Garcynia kambodżańska .....	13
Zielona i biała herbata .....	14
Żeń-szeń .....	19
Yerba mate .....	21
Pieprz i inne ostre przyprawy .....	23
Mięso i jaja .....	26
Warzywa .....	28

## 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 Kozuszek

**Korekta językowa:**  
Agnieszka Adamczewska

**Zdjęcia i ilustracje:** Fotolia.com,  
Mateusz Jagielski, Radosław Kozuszek,  
Katarzyna Matella, Mateusz Patalon

**Skład i projekt okładki:**  
Monika Myślak

Copyright © by Literat, Toruń

ISBN 978-83-8114-736-1