

Wstęp	5
Dieta wzmacniająca odporność	7
Smacznie, zdrowo i kolorowo	15
Suplementacja diety	25
Immunożywienie	
Naturalne metody podnoszenia odporności na infekcje	33
Zieleń dla ducha	43
Co to jest rezyliencja?	47
Bądź aktywny fizycznie – ruszaj się w domu	51
Literatura na kanapie	57

