

# SPIS TREŚCI

- 
1. WPROWADZENIE 6

---

  2. NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI 8

---

  3. ZDROWE ODŻYWIANIE I STYL ŻYCIA 12

---

  4. KORZYŚCI I MOTYWACJE 18

---

  5. WYZWANIA 22

---

  6. ZAGROŻENIA 26

---

  7. ZDROWA KUCHNIA 30

---

  8. ŻYWIENIE DZIECI 34

---

  9. ZAKUPY 38

---

  10. MARKI 42

---

  11. ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA 44

---

  12. CERTYFIKATY 52

---

  13. ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA 54

---

  14. SUPLEMENTACJA 58

---

  15. OTYŁOŚĆ 62

---

  16. AUTORYTETY 66

---

  17. PODSUMOWANIE 70

---

  18. METODOLOGIA I STRUKTURA PRÓBY 72