

TURINYS

Pratarmė (Johnas L. Broolcsas III)	9
Padėkos	11
Įvadas: Kam laukti? Meskite svorį jau dabar	13
1 DALIS	
KAIP KOVOTI SU CUKRINIU DIABETU	27
Programa „Perversmas gydant diabetą“: bendras supratimas	29
<i>Pagrindinės žinios apie insuliną, gliukozės kiekį kraujyje, kabrijas, mankštą, tikslo išsikėlimą ir daugelį kitų dalykų</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 1 savaitė	57
<i>Mitybos planai, žurnalai, mankitos trukdžiai, tempimo pratimai</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 2 savaitė	103
<i>Vaistai ir svono prieaugis, tabletės nuo cukrinio diabeto, rekomenduojamų porcijų dydžiai ir pakaitines sporto iakos</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 5 savaitė	147
<i>Porcijų „iškraipymas“, pratimai su pasipriešinimu ir naujesni vaatai nuo cukrinio diabeto</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 4 savaitė	181
<i>Insulino vartojimas, rato treniruotė, atidėlojimo ir dėmesio atitraukimo metodai</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 5 savaitė	199
<i>Gliukozės kiekio kraujyje sumažėfimas ir padidėjimas, fizinio parengtumo nauda, intervalinė treniruotė</i>	

Programa „Perversmas gydant diabetą“: 6 savaitė	213
<i>Dietų laikymasis, liemens stiprinimas, joga ir neigiamų minčių keitimas</i>	
Programa-Perversmas gydant diabetą“: 7 savaitė	257
<i>Socialinis valgyimas, superserijos, tapimas aktyviu sportuotoju</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 8 savaitė	251
<i>Liemens pratimai, pietavimas ne namie, maisto potraukio ir pagundų valdymas</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 9 savaitė	265
<i>Protinė įtampa, gilaus kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 10 savaitė	275
<i>Sąmoninga mityba miegas, gilaus kvėpavimo * atsvaidavimo pratimai</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 11 savaitė	285
<i>Puikių rezultatų pasiekusių svorio metėjų paslaptys, mankštos svarba, nuokrypis n atkrytis</i>	
Programa „Perversmas gydant diabetą“: 12 savaitė	295
<i>Asmeninis svorio palaikymo planas, patarimai, kaip išgyventi ateityje</i>	
2 DALIS	
PLANAS VISAM GYVENIMUI SERGANT CUKRINIU DIABETU	503
Programa „Perversmas gydant diabetą“ svoriui ilgą laiką palaikyti	305
Priedas A:	321
<i>Pusryčių valgiaraščio pasirinkimas ir pavyzdžiai</i>	
Priedas B:	325
<i>Priešpiečių valgiaraščio variantai ir receptai</i>	

8 Turinys

Priedas	C:	333
<i>Pietų valgiaraščio variantai, receptai ir rekomenduojami šaldyti patiekalai</i>		
Priedas	D:	369
<i>Džoslino diabeto centro mitybos rekomendacijos</i>		
Priedas E:		379
<i>Nurodymai jūsų sveikatos priežiūros specialistui, kaip reikia vartoti vaistus</i>		
Rodyklė		383
Apie autorius		389
Apie bendraautorius		390