

Turinys	
Autoriaus pastaba	6
Pratarmė. Pirminė nuodėmė	11

I knyga. Ne fizika, o biologija

1.Kodėl jie buvo nutukę?	25
2.Apgaulinga nepakankamo maitinimosi nauda	47
3.Apgaulinga mankštinosi nauda	56
4.Dvidešimties kalorijų per dieną svarba	
5.Kodėl aš? Kodėl ten? Kodėl tada?	83
6.Termodinamika bukiesiems. 1 dalis	94
7.Termodinamika bukiesiems. 2 dalis	100
8.Proto negalavimai	103

II knyga. Mokslo apie nutukimą pradžiamokslis

9.Nutukimo dėsniai	113
10.Istorinis nukrypimas apie „lipofiliją“	135
11.Riebalų reguliavimo pradžiamokslis	142
12.Kodėl aš tunku, o tu ne (arba atvirkščiai)	161
13.Ką mes galime padaryti	169
14.Neteisybė kaupiasi	176
15.Kodėl dietos būna sėkmingos ir nesėkmingos	181
16.Istorinis nukrypimas apie tukinančius angliavandenius	187
17.Mėsa ar daržovės?	206
18.Sveikos mitybos esmė	219
19.Kaip įgyvendinti	254

Pabaigos žodis. Dažnai užduodami klausimai, kodėl mes tunkame	275
Priedas. Dieta „be cukraus ir krakmolo“	287
Bibliografija	297
Iliustracijų sąrašas	324
Rodyklė	326