

TURINYS

PRADĖKITE NUO ČIA . . .	13
Lieknesnis, didesnis, greitesnis, stipresnis? . . .	14
PAGRINDAI - PRADŽIŲ PRADŽIA . . .	30
Mažiausia veiksminga doze . . .	31
Taisyklės, pakeičiančios taisykles . . .	36
IŠEITIES TAŠKAS . . .	54
Pradžia ir <i>Swaraj</i> . . .	54
Harajuku momentas . . .	55
Nykstantys kūno riebalai . . .	64
Nuo nuotraukų iki baimės . . .	81
RIEBALŲ ATSIKRATYMAS . . .	96
PAGRINDAI . . .	96
Lėtųjų angliavandenių dieta I . . .	97
Lėtųjų angliavandenių dieta II . . .	110
Žalos kontrolė . . .	140
Keturi riebalų atsikratymo raiteliai . . .	157
PAŽENGUSIESIEMS . . .	166
Ledynmetis . . .	167
Gliukozės kiekio kraujyje keitimas . . .	180
Paskutinė mylia . . .	198
RAUMENŲ AUGINIMAS . . .	209
Užpakalinių raumenų tobulinimas	
(Arba kaip numesti daugiau nei 45 kg) . . .	210
Šešios minutės pilvo presui . . .	228
B moksluko j keistulj . . .	236
Occam o protokolas I . . .	250
Occamo protokolas II . . .	274

SEKSO PAGERINIMAS . . .	286
15 minučių moters orgazmas . - .	287
15 minučių moters orgazmas . . .	298
Sekso mašina I . . .	315
Laiminga pabaiga ir dvigubai išaugęs spermos kiekis . . .	328

MIEGO TOBULINIMAS . . .	339
Tobulo nakties miego modeliavimas . . .	340
Tapimas antžmogiū . . .	354

TRAUMŲ PANAIGINIMAS ...	361
„Visam laikui“ išliekančių traumų panaikinimas . . .	362
Kaip susimokėti už atostogas	
prie jūros vienu apsilankymu ligoninėje . . .	390
Traumų prevencija . . .	396

KAIP BĖGTI GREIČIAU IR TOLIAU . . .	420
Išsibrovimas į NFL atrankos stovyklą I . . .	421
Išsibrovimas į NFL atrankos stovyklą II . . .	429
Ypatinga ištvermė I . . .	443
Ypatinga ištvermė II . . .	464

TAPIMAS STIPRESNIAM . . .	491
Superžmogus be jokių pastangų . . .	492
Dramblio suvalgymas . . .	515

NUO PLAUKIMO IKI MOSTO SMŪGIUI . . .	527
Kaip aš išmokau plaukti be pastangų per 10 dienų . . .	528

APIE ILGESNĮ IR GERESNĮ GYVENIMĄ ...	550
Gyvenimas amžinai . . .	551

BAIGIAMOSIOS MINTYS . . .	562
Baigiamosios mintys . . .	563

PRIEDAI IR PAPILDYMAI ...	567
Naudingos matų sistemos ir perskaičiavimas kitais vienetais . . .	568
Atliekant tyrimus - nuo maistinių	
medžiagų iki raumenų skaidulų . . .	570
Kūno raumenys (Dalinė informacija) . . .	576
Eksperimentavimo su savimi vertė . . .	577
Kaip pastebėti neteisingą mokslą 101 . . .	587
Kaip pastebėti neteisingą mokslą 102 . . .	600
Lėtujų angliavandenių dieta - 194 asmenys . . .	605
Sekso mašina II . . .	611
Bemėsė mašina I . . .	624
Bemėsė mašina II . . .	645
Papildoma medžiaga . . .	663

PADĖKOS ŽODIS ...	665
-------------------	-----

PADĖKA UŽ FOTOGRAFIJAS IR ILIUSTRACIJAS . . .	667
---	-----