

# Turinys

ĮŽANGA	<i>Šią knygą pradėjote skaityti neatsitiktinai</i>	11
--------	--	----

## I DALIS

### SVEIKI ATVYKĘ J „PLANAŲ SVEIKAM GYVENIMUI“

1 SKYRIUS	Kas yra „Planas sveikam gyvenimui“	19
2 SKYRIUS	Pagrindiniai tikslai	27
3 SKYRIUS	Mitybos taisyklės	50

## II DALIS

### „PLANO SVEIKAM GYVENIMUI“ PAGRINDINIAI TEIGINIAI

4 SKYRIUS	Pradžia: įvertinkite savo rizikos veiksnius, žinokite savo rodiklius ir pasiruoškite psichologiškai	75
5 SKYRIUS	1-as žingsnis. Peržiūrėkite savo mitybą ir papildų vartojimą	94
6 SKYRIUS	2-as žingsnis. Sukurkite savo pagalbos strategiją	124

7 SKYRIUS 3-ias žingsnis. Tinkamai planuokite 168

8 SKYRIUS Trikdžių diagnostika 178

III DALIS  
VALGYKIME!

9 SKYRIUS Baigiamasis priminimas ir užkandžių idėjos 195

10 SKYRIUS 14-os dienų mitybos planas 204

11 SKYRIUS Receptai 212

PADĖKA 259

RINKTINĖ BIBLIOGRAFIJA 261

RODYKLĖ 275