

TURINYS

Pratarmė	7
1. Tai ne jūs, o jūsų dienotvarkė	13
2. Naudokitės vidiniu kūno laikrodžiu	27
3. Išsiklausykite į savo kūną	43
4. Miegas yra stebuklingas vaistas	65
5. Miego ritmas	85
6. Esate tai, kada valgote	107
7. Jums tinkama mityba	127
8. Tinkami pratimai tinkamu laiku	151
9. Kaip pasirinkti tinkamus pratimus	169
10. Kūno priklausomybė nuo metų laiko	187
11. Gyvenimo sezonai	207
12. Kaip susikurti tobulą dieną	223
Padėka	245
Pastabos	249
Apie autorių	255