

TURINYS

- Valgyk, judėk, miegok** _____ **11**
Valgyk, judėk, miegok • Asmeninis požiūris • Maži pasirinkimai keičia viską • Iki geresnių sprendimų - 30 dienų • Lygtis „Valgyk, judėk, miegok“
- 1 Tai, kas svarbiausia** _____ **21**
Amžiams pamirškite populiarias dietas • Fizinį neaktyvumą paskelbkite savo priešu • Norėdami daugiau nuveikti, ilgiau miegokite
- 2 Nedidelės pataisos** _____ **29**
Kiekvienas kašnis - pasiekimų arba praradimų grandinės dalis • Pasitraukite nuo kėdės # Miegas - geros dienos draugas arba priešas
- 3 Pirmiausia - kokybė** _____ **35**
Kas svarbiau už kalorijas • Namie sudėkite produktus į tinkamas vietas • Vaikščiodami dirbkite sparčiau
- 4 Kardykite rata** _____ **42**
Cukrus - dar vienas nikotinas • Pakaitalai veikia tarsi nikotino pleistras • Kas dvidešimt minučių - dviejų minučių pertrauka
- 5 Išlikti sveikam** _____ **49**
Apie maistą spręskite iš luobelės spalvos • Vakcina nuo slogos • Lovoje kokybė pranoksta kiekybę
- 6 Skaičiuoti verta** _____ **55**
Nauji genai • Matavimas verčia daugiau judėti • Siekis - dešimt tūkstančių
- 7 Rafinuotas kuras** _____ **61**
Mažiau rafinavimo • Šeimiškas stilius mus storina • Deginkite kalorijas *po* sporto

- 8 **Planuoti laiką - svarbu** _____ **67**
 Tuščias skrandis - blogi pasirinkimai • Dvidešimties minučių valgymo taisyklė • Dėl 12 valandų geros nuotaikos antplūdžio pradėkite judėti anksti
- 9 **Geriausi pasirinkimai** _____ **73**
 Pirmasis užsakymas pririša visą prie stalo sėdinčią draugiją • Pakeiskite stuburo padėtį • Nakčiai išgulkite šviesą
- 10 **Sprendimai** _____ **79**
 Teikite pirmenybę baltymams • Liaukitės draugams pirkti šlamštą • Raskite motyvacijos pajudėti
- 11 **Darbas** _____ **85**
 Tegul darbas jūsų nepražudo • Valgymas prie kompiuterio: tykantys pavojai • Apsinuodijimas darbu
- 12 **Maisto atsisakymas** _____ **91**
 Išmesti skirtas maistas • Atsisakiusiam netinkamo maisto padėkite pasijusti laimėtoju # Ilgai snausdami daug ką prarasite
- 13 **Mitų griovimas** _____ **97**
 Sviestas naudingesnis sveikatai negu duona • Nevalgykite mėsos su bulvėmis • Miegokite vėšiai
- 14 **Namai** _____ **103**
 Mažos lėkštės - mažesnė juosmens apimtis • Fizinis aktyvumas prasideda namie • Miegą paverskite šeimos vertybe
- 15 **Veržkitės pirmyn** _____ **109**
 Neapsikvailinkite užkibę ant masalo • Sudarykite malonumą teikiančią mankštos programą • Naktis - geresnei atminčiai
- 16 **Energija** _____ **115**
 Venkite riebių pagirių • Išveskite protą pasivaikščioti • Vietoj miegą gerinančių tablečių išbandykite mankštą
- 17 **Lūkesčiai** _____ **122**
 Stigmatizuokite nuodėmingą maistą • Ekologiškas - nebūtinai sveikas • Viešinkite tikslą
- 18 **Labos naktys** _____ **128**
 Puotaukite tekant saulei, pasninkaukite po saulėlydžio • Televizija trumpina jūsų gyvenimą • Apsaugokite paskutinę valandą
- 19 **Dar kartą pagalvokite** _____ **134**
 Sudžiovinus vaisius ir išspaudus sultis - jokios naudos * Nespręskite pagal pakuotę * Naktį triukšmaukite
- 20 **Jūsų kasdienybė** _____ **141**
 Mažiau kaitinsite, geriau valgysite • Kelias skyrybų link • Ilgiau pamiegoti rytais tik iš pirmo žvilgsnio atrodo puiku
- 21 **Paprasti žingsneliai** _____ **148**
 Pirkite maistą, valgomą *dabar arba niekada* • Judėjimo pobūdis labai svarbus • Neleiskite stresui sujaukti jūsų miego
- 22 **Puiki išvaizda** _____ **154**
 Įdegis - iš pomidorų • Su kiekvienu žingsniu atrodykite jaunesni • Jei norite padaryti gerą išpūdį - miegokite
- 23 **Papildomas energijos pliūpsnis** _____ **160**
 Iš pradžių suvalgykite sveikiausią maistą • Kaip geriausiai pajusti malonumą • Naują dieną pasitikite gerai išsimiegoję

24	Priminimai	166
	Čiupkite pilną saują • Išeikite penkioms minutėms į lauką • Atsilyginkite už draugų daromą spaudimą	
25	Prevencija	172
	Valgykite, kad įveiktumėte vėžį • Paprašykite recepto mankštai • Įsiminkite du skaičius	
26	Kasdieniai pasirinkimai	179
	Valią pirkite maisto prekių parduotuvėje • Išvalykite savo smegenis ir žarnyną • Rytas protingesnis už vakarą	
27	Nauji įpročiai	184
	Tortą patausokite savo gimtadieniui • Mažiau nuolaidžiaudami labiau pasimėgausite • Kad pasisektų, padėkite sau	
28	Mados nustatytojai	191
	Brokoliai - naujausias mados klyksmas • Likite ištikimi kavai, arbatai ir vandeniui • Veržiantys kaklaraiščiai ir ankštos kelnės	
29	Idėjos, kurių nevalia pamiršti visą gyvenimą	199
	Įveikite grėsmę • Mesdami svorį daugiau miegokite • Aštuonių pakanka	
30	Viską susumuokime	205
	Svarbus kiekvienas valgis Fizinis aktyvumas svarbesnis už mankštą * Galvodami apie savo ateitį, investuokite į miegą	
	Baigiamosios mintys	211
	Trijų elementų visuma	
	Pirmųjų trisdešimties dienų iššūkis	217
	Pastabos	227
	Padėka	267