

# TURINYS

ŽODIS LIETUVIŲ SKAITYTOJUI	5
VIETOJ PRATARMĖS	6
I VADAS	8
Ką mes turime?	9
Pasirinkimas	10
Didžiausia bėda - tingėjimas	16
Gyvenimo fabrikas	19
Švenčiausioji Trejybė	21
PIRMOJI DALIS. KŪNAS	23
1 skyrius. TVIRTA NUGARA	25
1 pratimas	29
2 pratimas	30
3 pratimas	31
4 pratimas	31
2 skyrius. TIKSLI DIAGNOZĖ	33
3 skyrius. LIČIO MAGNETAS	39
4 skyrius. KADA PRADĖTI?	45
5 skyrius. SKUBĖKITE LĖTAI	49
6 skyrius. KĄ DARYTI?	55
Bėgte nuo ligų	57
Atsispaudimai	60
Pritūpimai	62
Šuoliukai vietoje	63
Plokščias pilvas	64
Peršalimo gydymas	68
Ekstremalūs dantys	69
Erelio akys	69
Atsivalaidavimas	71
Treniruotė	71
7 skyrius. GALIŲ REZERVAI	73
Mylėkite į sveikatą	76
Karštis ir šaltis	77
ANTROJI DALIS. SVEIKA MITYBA	79
8 skyrius. MECHANIKA IR CHEMIJA	81
9 skyrius. BRANGIAI KAINUOJANTIS PIGUMAS	85
10 skyrius. VIETOJ VAISTŲ - VAISIAI, RIEŠUTAI IR DARŽOVĖS	97

11 Skyrius. GERTI AR NEGERTI?	105
Sultys	107
Alkoholis	108
Gėrimų karalius - vanduo	110
12 skyrius. PAVOJINGOS BULVĖS	113
13 skyrius. SVEIKA MITYBA	117
Vaisiai ir uogos	120
14 skyrius. GYDO DARŽOVĖS	137
Daržovės	140
15 Skyrius. VALGYKITE Į SVEIKATĄ	153
Mėsa, paukštiena, žvėriena, žuvis ir jūrų gėrybės	155
Kiaušiniai, pienas, pieno produktai, kruopos, duona	162
Šokoladas, gėrimai, medus	170
16 Skyrius. KIEKVIENO SKONIUI	175
17 Skyrius. GĖRYBĖS ŠALIKELĖJE	187
18 skyrius. NATŪRALŪS PRODUKTAI	191
19 Skyrius. NENAUDINGA - VADINASI, KENKIA	201
20 skyrius. ANTIVITAMINAI	207
21 Skyrius. KOKIOS DIETOS LAIKYTIS?	215
22 Skyrius. INVESTUOKITE Į SVEIKATĄ	221
<b>TREČIOJI DALIS. SMEGENŲ GALIA</b>	<b>225</b>
23 skyrius. PATS SAU GYDYTOJAS	227
24 skyrius. SVEIKATOS ZONA	235
25 Skyrius. KAIP IŠVENGTI STRESO?	239
26 Skyrius. NAMŲ AUGINTINIAI	247
27 Skyrius. PAPRASTAS STEBUKLAS	253
28 Skyrius. TIKĖTI AR NETIKĖTI	259
29 skyrius. PASIKRAUNAME ENERGIJOS	265
30 Skyrius. GYDOME RANKOMIS	271
Sumušimas	273
Galvos skausmas	274
Arterinis kraujospūdis	275
Kaulų gėla	276
31 Skyrius. GYDANTIS MIEGAS	277
32 skyrius. ŠYPSOKITĖS!	283
33 Skyrius. SAVITAIGA	287
<b>VIETOJ EPILOGO. LAIKO KREDITAS</b>	<b>295</b>