

Turiny

PADĖKOS 9

ĮŽANGA 13

I SKYRIUS

Tavo kūnas – tavo namai: ideali sveikata **15**

II SKYRIUS

Tegyvuoja ritmas: tavo širdis ir arterijos **43**

III SKYRIUS

Tavo protas: smegenys ir nervų sistema **73**

IV SKYRIUS

Judėjimo kontrolė: tavo kaulai, sąnariai ir raumenys **107**

V SKYRIUS

Ilgas ir sveikas gyvenimas: plaučiai **141**

VI SKYRIUS

Viduriai: tavo virškinimo sistema **165**

VII SKYRIUS

Tavo forsas: kepenys ir kasa **193**

VIII SKYRIUS

Lytis žymi vietą: sekso organai **213**

IX SKYRIUS

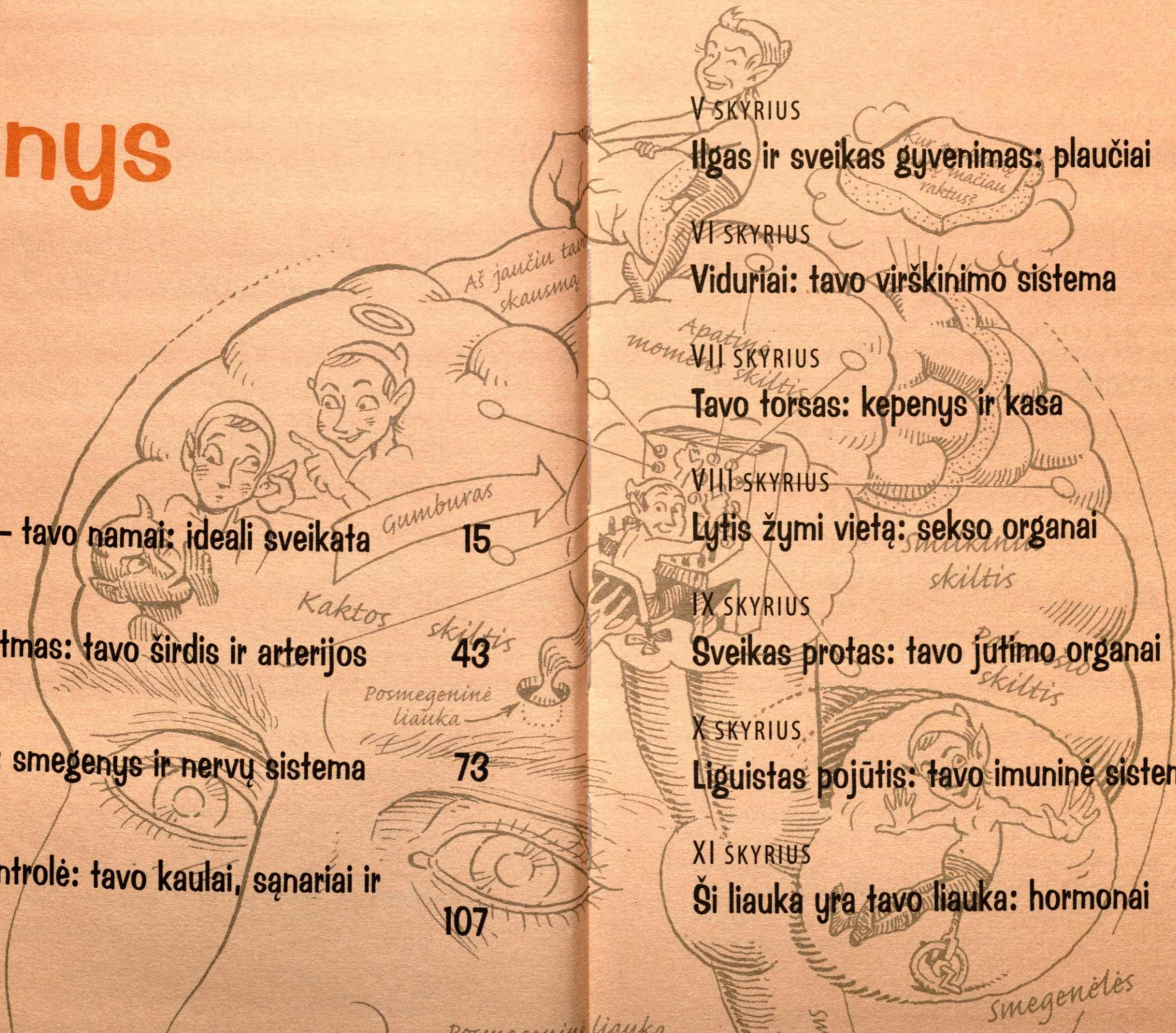
Sveikas protas: tavo jūtimo organai **239**

X SKYRIUS

Liguistas pojūtis: tavo imuninė sistema **269**

XI SKYRIUS

Ši liauka yra tavo liauka: hormonai **289**



XII SKYRIUS

Velnio ląstelės: vėžys 313

XIII SKYRIUS

Asmeninė dieta 337

XIV SKYRIUS

Individuali treniruotė 407

XV SKYRIUS

Dažniausiai užduodami klausimai (DUK) 431

APIE AUTORIUS 478

RODYKLĖ 479