

Turinys

Dr. Jeffrey'io Blando įžanga	9
Įvadas	11
I DALIS I Kodėl aš?	23
1 Ligos anatomija	27
2 Sveikatos vertinimas	86
II DALIS I Laikas veikti iš naujo	95
3 Naujas veiksmas Nr. 1: valgykite savo genams	100
4 Naujas veiksmas Nr. 2: intensyviai mankštinkitės	247
5 Naujas veiksmas Nr. 3: nuspauskite stresinio atsako stabdžius	319
6 Naujas veiksmas Nr. 4: nusistatykite vidinį laikrodį	334
7 Naujas veiksmas Nr. 5: sumažinkite taršą	344
8 Ligos aplinkos tyrimas	354
III DALIS I Receptai	375
Pusryčiai	379
Pietūs	390
Vakarienė	413
Garnyrai	440
Užkandžiai	453
Desertai	463
Išsigijimo vietų sąrašas	467
Šaltiniai	469
Padėka	485
Apie autorių	487