

TURINYS

Įvadas.....	6
Atkinso dieta.....	11
<i>DASH</i> dieta.....	31
iDiet.....	57
Viduržemio jūros dieta.....	81
<i>Paleo</i> dieta.....	107
Pietų paplūdimio dieta.....	127
Veganiška dieta.....	143
Svorio stebėtojų dieta.....	163
<i>Zone</i> dieta.....	181
Rodyklė.....	200