

# TURINYS

Ižanga

## I DALIS - PROBLEMA

1. Smegenys ir miegas	27
2. Kaip pasirūpinti, kad širdis nenustotų plakti...	55
3. Virškinimas	101
4. Hormonų optimizavimas	114
5. Medžiagų apykaita	159
6. Vėžys	175
7. Genomika	208

## II DALIS - PLANAS

8. Pasitarkite su gydytoju	221
9. Poilsis	240
10. Sveikatos būklės įvertinimas	263
11. Mityba	280
12. Papildai	412
13. Kaip sumažinti kalorijų skaičių ir sulieknėti	440
14. Mankštinimasis	457
15. Naujosios technologijos	513
16. Detoksikacija	522
Epilogas	539