

Turinys

Įvadas	9
PIRMAS SKYRIUS. Pasninko mokslas	19
ANTRAS SKYRIUS. Pasninko dietos praktika	61
TREČIAS SKYRIUS. Valgiaraščiai	111
Apie patirtį	131
Atsiliepimai	149
Kalorijų lentelė	151
Padėkos	167
Šaltiniai	169
Rodyklė	179
Apie autorius	189