

# Turinys

PRATARMĖ.....	7
<b>I DALIS.</b>	
OKINAVA - TIKROJI AMŽINOS JAUNYSTĖS ŠALIS.....	9
<b>II DALIS.</b>	
TYRINĖJIMAI, TRUKĘ DVIDEŠIMT PENKERIUS METUS.....	19
<b>III DALIS.</b>	
PATI SVEIKIAUSIA MITYBA PASAULYJE.....	69
<b>IV DALIS.</b>	
TAPKITE LIEKNESNI IR SVEIKESNI.....	119
<b>V DALIS.</b>	
DVASINIS GYDYMAS.....	147
<b>VI DALIS.</b>	
OKINAVOS LAIKAS: GYVENIMO RITMAS, STRESAS, SENĖJIMAS.....	173
<b>VII DALIS.</b>	
ŽMONIŲ SANTYKIAI IR SVEIKATA.....	211
<b>VIII DALIS.</b>	
TVIRTOS SVEIKATOS PAMATAI - PER KETURIAS SAVAITES.....	227
PABAIGA.....	275