

Turinys

ĮVADAS.....	11
PIRMA DALIS. PRIEŠ DVYLIKA METŲ.....	13
Dviratis kovojant su diabetu.....	15
Seržanto sapnas.....	30
Komentaras.....	30
Keli autoportreto štrichai.....	31
Kaip neprarasti optimizmo.....	37
Kai kurios išvados.....	49
Reikia galvoti savo galva.....	58
Vanduo ir... muzika mūsų gyvenime.....	70
Kaip nepasiklysti nuomonių įvairovėje.....	75
Diabetas ir mąstysena.....	77
Naudinga žinoti.....	85
Genogramų nauda.....	87
Afirmacijų nauda.....	90
Dvasinis kapitalas.....	94
Dešimt sveikatos dėsnų pagal Adamą J. Jacksoną.....	96
Pirmas dėsnis - proto galia.....	97
Antras dėsnis - kvėpavimo galia.....	97
Trečias dėsnis - fizinių pratimų galia.....	98

Ketvirtas dėsnis - sveiko maisto galia	98
Penktas dėsnis - juoko galia.....	98
Šeštas dėsnis - poilsio galia.....	99
Septintas dėsnis - laikysenos galia.....	99
Aštuntas dėsnis - aplinkos galia.....	99
Devintas dėsnis - tikėjimo galia.....	100
Dešimtas dėsnis - meilės galia.....	101
Diabetą reikia kontroliuoti bet kokioje situacijoje.....	102

ANTRA DALIS. PO DVYLIKOS METŲ.....109

Žvilgsnis į praeitį, žalingi įpročiai ir dar šis tas.....	121
Judėjimas dėl malonumo ir sveikesnio gyvenimo	127
Apie organizmo šarmų ir rūgščių pusiausvyrą.....	143
Gyvenimo pamokos.....	146
Salin blogas mintis!.....	149
Skyrius moterims.....	163
Siek tiek apie valią.....	167
Mitybos ir svorio reguliavimo problemos.....	171
Keletas faktų, susijusių su nutukimu.....	179
Amžius ir nutukimas.....	179
Antsvoris ir miegas.....	180
Genai ir nutukimas.....	181
Stresas ir nutukimas.....	182
Insulinas ir nutukimas.....	182

Probiotikų poveikis.....	183
Mano dieta.....	184
Dietų mitai.....	191
Didžioji sveikatos paslaptis.....	200
Kaip pamilti save?.....	204
Fototerapija.....	204
Savitaigos treniruotė.....	205
Pabaiga.....	206