

Turinys

Vietoj prologo.....	9	11 skyrius. DAŽNAI PAGADINATE ORĄ? PAKALBĖKIME APIE SVEIKĄ VIRŠKINIMĄ	165
Pratarmė. STEBUKLŲ NEBŪNA, BET BURTININKU TAPTI JŪS GALITE	13	12 skyrius. KODĖL SVARBU REGULIARIAI TUŠTINTIS	175
1 skyrius. LĒTINĒS LIGOS YRATI K ILIUZIJA?	29	13 skyrius. AR TIKRAI REIKIA IŠGERTI DU LITRUS VANDENS KASDIEN	187
2 skyrius. ATSPARUMAS INSULINUI, ARBA MAISTAS GALI TAPTI MŪSŲ VAISTU	39	14 skyrius. JUDĖJIMAS IŠSAUGO MŪSŲ ATMINTĮ	201
3 skyrius. TIESUS KELIAS IŠ II TIPO CUKRINIO DIABETO - PER SVEIKĄ MITYBĄ	57	15 skyrius. NUGARĄ SKAUDA NE VIEN DĖL STUBURO LIGŲ	213
4 skyrius. DIETOS: MAISTAS NĒRA NEI BAUSMĒ, NEI PRIZAS	75	16 skyrius. TRUMPESNIS NEI PENKIŲ VALANDŲ MIEGAS PADVIGUBINA INFARKTO RIZIKĄ	225
5 skyrius. PROTARPINIS BADAIVIMAS, ARBA SENIAUSIA DIETA PASAULYJE	87	17 skyrius. KAI TRŪKSTA LENGVUMO ŠIRDYJE	239
6 skyrius. SKANIAUSIAS KAŠNELIS - PABAIGOJE	101	18 skyrius. ANTINKSČIŲ NUOVARGIS, ARBA STRESAS KAUPIASI VISĄ GYVENIMĄ	253
7 skyrius. KETOGENINĒ DIETA, ARBA DIDELIS RIEBUS SIURPRIZAS	113	19 skyrius. „DRUGELIAI PILVE" SU ROMANTIKA NETURI NIEKO BENDRO	269
8 skyrius. NETINKAMAS MAISTAS ŽALOJA MŪSŲ SMEGENIS	127	20 skyrius. LYČIŲ KARAI	275
9 skyrius. KAS ĮVYKS, JEI KELETĄ SAVAIČIŲ NEVALGYSITE CUKRAUS	145	21 skyrius. SKAIČIAI, KURIUOS PRIVALOTE ŽINOTI	299
10 skyrius. BE MAISTO VĒŽYS NEIŠGYVENA	153		