

# TURINYS

Ivadas	5
1 Kodėl mes priaugame svorio	17
2 Protarpinis pasninkavimas — pripažintas ir populiarus	32
3 Argumentai greito svorio metimo naudai	68
4 Kodėl man patinka Viduržemio jūros regiono dieta	84
5 Būkite aktyvūs	100
6 Būdai įveikti stresą	110
7 Kaip laikytis 800 kalorijų per dieną dietos	118
8 Superdidelis aš	157
Receptai	163
800 kalorijų per dieną dietos valgiaraščiai	249
Kelios pastabos apie „mokslinį požiūrį“	258
Dar keli papildomi tyrimai	263
Šaltiniai	265
Rodyklė	270