

1



Kodėl nutukimas gąsdina?

11 p.

2



Ar valgome, kas mums netinka?  
Kodėl nevalgome to, ką mums davė gamta?

27 p.

3



Kodėl negali būti pasiteisinimų, norint numesti svorio?

63 p.

4



Nežinojimas ≠ pasiteisinimas. Ką turime žinoti apie maisto kelionę organizmu?

81 p.

5



Kaip lieknėti savęs neapgaušiant?

97 p.

6



Naudingi priedai ir 10-ies klasių tinkamos mitybos mokymosi tvarkaraštis

131 p.