

Turiny

Įžanga.....	11
Pirma dalis	
Penkios gyvybės jėgos.....	17
Kokios yra penkios gyvybės jėgos.....	19
Kodėl jos tokios svarbios	
Pirmoji gyvybės jėga - mityba.....	22
Kaip maitinti savo organizmo kaimynus.....	52
Antroji gyvybės jėga - hidratacija.....	60
Vaistų sindromas.....	83
Sportas - štai ir jūsų <i>feraris</i>	88
Trečioji gyvybės jėga - deguoninimas.....	101
Mano, kaip supermaisto medžiotojo,	
gyvenimas.....	112
Ketvirtoji gyvybės jėga - šarminimas.....	124
Mitybos baltymus ir riebalus: kai vieno	
gėrio būna per daug, o kito - per mažai.....	138
Mitybos stresas.....	159
Penktoji gyvybės jėga - detoksikacija.....	171
Kaip maitinti vaikus.....	187
Kaip vartoti maisto papildus.....	192
Maisto papildų reikšmė ir vartojimas	
Baigiamasis žodis apie penkias gyvybės	
jėgas.....	203
Ir dar šis tas... 204	

Antra dalis	
Labai naudingas skyrius	207
Kaip maitintis: panaudokime informaciją praktiškai.....	209
Kaip išvalyti virtuvę ir apsirūpinti naujomis maisto atsargomis.....	217
Kokį maistą valgysime ir kodėl.....	221
Darino dešimties dienų mitybos planas.....	249
Darino galutinis užduočių sąrašas.....	294
Padėka.....	301
Priedas A	307
Didysis šarminamųjų ir rūgštinamųjų maisto produktų sąrašas	
Priedas B	311
Dalykinė rodyklė.....	313