

TURINYS

Mano istorija, arba Kaip aš tris kartus lieknėjau.....	9
1 ŽINGSNIS. Išsiaiškinti, nuspręsti, užfiksuoti.....	40
Aurimo istorija. Pirmi pasiekimai veikia lyg geras azartas.....	82
2 ŽINGSNIS. Išmokti valgyti sąmoningai.....	86
Eglės istorija. Sveika mityba ne apribojo, o praplėtė galimybes . . .	102
3 ŽINGSNIS. Išsimiegoti.....	108
4 ŽINGSNIS. Suplanuoti mitybos režimą.....	122
Jurgos istorija. Geležinės valios neprireikė.....	154
5 ŽINGSNIS. Tinkamai pasirinkti maisto produktus.....	160
Inesos istorija. Man gera žiūrėti į save veidrodyje.....	174
6 ŽINGSNIS. Valgyti daug daržovių.....	178
Lauros istorija. Draugėms tapau įkvėpimo šaltiniu.....	210
7 ŽINGSNIS. Gerti daugiau vandens.....	214
8 ŽINGSNIS. Judėti.....	232
Kunigo Algirdo istorija. Sveikame kūne ir siela bus sveika.....	246
9 ŽINGSNIS. Įtraukti šeimą ir artimuosius.....	252
Danguolės istorija. Gyvenimas tapo turiningesnis.....	266
10 ŽINGSNIS. Skirti laiko sau.....	272
Vietoj epilogo.....	284