

TURINYS

AUTORIAUS PRATARMĖ.....	7
ĮVADAS.....	19

I DALIS

VALGOME IR LIEKNĖJAME

1 SKYRIUS. ATRASTI	RYŠĮ.....	28
2 SKYRIUS. MEDŽIAGŲ APYKAITOS JUNGIKLIAI.....		45
3 SKYRIUS. 1-ASIS RIEBALŲ NAIKIKLIS: PADĖKITE MIKROBIOTAI		76
4 SKYRIUS.		
2-ASIS RIEBALŲ NAIKIKLIS: NEPAMIRŠKITE MAKROMEDŽIAGŲ		107
5 SKYRIUS.		
3-IASIS RIEBALŲ NAIKIKLIS: SUAKTYVINKITE HORMONŲ VEIKLĄ		184

II DALIS

MAISTAS SKVARBESNIAM PROTUI, DARNESNIEMS SANTYKIAMS IR GERESNIAM MIEGUI

6 SKYRIUS. SMEGENŲ MANKŠTA.....	216
7 SKYRIUS. MAISTO MEILĖS KALBOS.....	246
8 SKYRIUS. VALGOMAS MIEGAS.....	276

III DALIS

TINKAMO LAIKO VALGYTI MOKSLAS IR 30 DIENŲ MITYBOS MENO PROGRAMA

9 SKYRIUS. MITYBOS LAIKRODIS.....	296
10 SKYRIUS. ŽAIDIMO PRADŽIA: SUMANIOS PRIEMONĖS ILGALAIKEI SĖKMEI UŽTIKRINTI.....	307
IŠMANUSIS VEIKSMŲ PLANAS.....	352
IŠMANIEJI PUSRYČIAI (BET KURIUO METU!).....	365
PAGERINTOS DARŽOVĖS.....	370
PAVYZDINIAI PIRMIEJI PATIEKALAI.....	375
PADAŽAI, MIRKALAI IR UŽPILAI.....	384
GUDRESNI UŽKANDŽIAI IR SKANĖSTAI.....	387
PAVYZDINIAI GĖRIMAI.....	39i
PADĖKA.....	395
TRUMPOS NUORODOS.....	396
APIE AUTORIŲ.....	397