

# TURINYS

Įžanga 11

## 1 SKYRIUS

Žiemos maudynių istorija 17

## 2 SKYRIUS

Ryšys su gamta 21

## 3 SKYRIUS

Žiemos maudynių tendencijos 27

## 4 SKYRIUS

Žiemos maudynės - kas, kur, kada ir kaip? 35

## 5 SKYRIUS

Krikštas 51

## 6 SKYRIUS

Reakcija į šalčio šoką 65

## 7 SKYRIUS

Pripratimas prie šalčio 79

## 8 SKYRIUS

Su bendraminčiais ar savarankiškai? 95

**9 SKYRIUS**  
Saitas dušas 105

**10 SKYRIUS**  
Kaip save motyvuoti? 113

**11 SKYRIUS**  
Žiemos maudynių pavojai ir saugumas 117

**12 SKYRIUS**  
Ar žiemos maudynės pagerina sveikatą? 137

**13 SKYRIUS**  
Ar būsimė sveikesni, jei mėgdžiosime protėvius? 159

**14 SKYRIUS**  
Rudieji riebalai 171

**15 SKYRIUS**  
Žiemos maudynės ir psichinė sveikata 191

**16 SKYRIUS**

Pirtyje 201

Žiemos maudynės - investicija į sveikatą 231

Autorės padėka 241

Naudotos literatūros sąrašas 245