

## TURINYS

Iliustracijų sąrašas	7
Pratarmė	11
PIRMOJI DALIS. PAMOKOS APIE ENERGIJĄ	
Kaip mūsų kūnas reguliuoja svorį	
1 Medžiagų apykaitos pradžiamokslis <i>Kaip reguliuojamas mūsų svoris</i>	19
2 Šventa karvė <i>Kaip genetika, epigenetika ir mūsų maistas reguliuoja svorio pusiausvyros tašką</i>	48
3 Dietos ir didžiausi nevykėliai <i>Kodėl mūsų medžiagų apykaita gali pasikeisti iš esmės</i>	80
4 Kodėl mes valgome <i>Kaip veikia mūsų apetitas (ir sotumo jausmas)</i>	97
5 Rajūnas <i>Kas yra storumo hormonas</i>	109
6 Paskutinė gelbėjimosi priemonė <i>Kaip veikia svorio mažinimo operacijos</i>	120
ANTROJI DALIS. PAMOKOS APIE NUTUKIMO GENETIKĄ	
Kokią įtaką mūsų svoriui daro aplinka	
7 Virtuvės šefas <i>Kodėl maisto gaminimas toks svarbus</i>	129

8	Reikaloesmė <i>Kaip prastas mokslas apie mitybą nulėmė blogus mitybos įpročius</i>	155
9	Omega kodas <i>Ar nutukimas - tam tikros maistinės medžiagos trūkumo sukelta liga?</i>	182
10	Amerikietiški cukraus kalneliai <i>Gliukozė, insulinas ir mūsų svorio pusiausvyros taškas</i>	216
11	Prancūziškasis paradoksas <i>Sotieji riebalai, dietologų patarimai ir maisto kultūra</i>	230
12	Stebuklingos dietos knyga <i>Kodėl turite nustoti laikytis dietų</i>	234
13	Žemės riebalai <i>Gyvenimo įvykiai, hormonai, geografija ir jūsų svoris</i>	244

#### TREČIOJI DALIS. SVEIKESNIU SVORIO PLANAS

Ilgalaikio svorio metimo paslaptis

14	Nusiteikite viską pasidaryti pats <i>Kaip paruošti namus ir atitinkamai nusiteikti</i>	257
15	Daugiau valgykite, daugiau ilsėkitės <i>Kaip sumažinti insulino ir kortizolio kiekį organizme</i>	269
16	Jūsų asmeninė mėlynoji zona <i>Kaip pagerinti ląstelių ir raumenų metabolizmą</i>	276
	Epilogas. Kodėl mes valgome per daug?	295
	1 priedas. Diskusijos apie cholesterolį	299
	2 priedas. Glikeminė apkrova bei omega-3 ir omega-6 riebalų rūgščių santykis populiariausiuose maisto produktuose	307
	Nuorodos	315
	Specialiųjų terminų žodynėlis	327
	Bibliografija	331
	Padėka	333
	Apie autorių	335