

Turinys

- 7 • Apie ką ši knyga?**
- 23 • Pirmas skyrius**
Antsvoris - kūno pavojaus signalas
- 71 • Antras skyrius**
Virškinimas - vartai į sveikatą
- 96 • Trečias skyrius**
Plaukai, oda, nagai - jūsų kūno sveikatos atspindys
- 147 • Ketvirtas skyrius**
Autoimuninės ligos - civilizacijos rykštė
- 167 • Penktas skyrius**
Hormonų disbalansas. Nuo menstruacijų iki detoksikacijos
- 186 • Šeštas skyrius**
Energija. Kur ji dingsta ir kaip atstatyti jos resursus?
- 207 • Septintas skyrius**
Smegenys ir atmintis. Aštrus protas iki 100 metų
- 229 • Aštuntas skyrius**
Kaip nugyventi ilgą gyvenimą sveikam?
Ilgaamžiškumas ir jaunystė
- 275 • Devintas skyrius**
Mitybos patarimai ir receptai
- 307 • Literatūros sąrašas**