

TURINYS

Pratarmė.....	9
INFORMACIJOS PERTEKLIUS.....	10
KAS YRA ANTSVORIS?.....	13
Nutukimo infekcija.....	13
Nutukimo liga.....	16
Geriausia dabar galvoti apie būsimą save.....	18
TRUMPALAIKIAI SVORIO SVYRAVIMAI.....	21
Pertekliniai skysčiai.....	21
Troškulio malšinimas.....	31
Kada geriami skysčiai.....	33
Riebalai ar skysčiai?.....	35
Maisto rūšis ir svorio svyravimai.....	36
Tuštinosi dažnis ir svorio svyravimai.....	39
Fiziniai pratimai sukelia svorio bangas.....	40
Cirkadinis valgymo ritmas.....	45
SVORIO TAŠKAS.....	48
Svorio svyravimų ribos.....	48
Kas lemia svorio tašką?.....	52
Smegenų apgavikai.....	53
Genetika.....	56
ILGALAIKIS SVORIO AUGIMAS.....	59
Blogi įpročiai.....	59
Maisto priedai ir ilgalaikis svorio augimas.....	62
Atlygio sutrikimo sindromas ir priklausomybė.....	67

TURINYS

Maistas sukeliantis priklausomybę.....	69
Valgyti mažiau ar visai atsisakyti?.....	73
Labai perdirbtas maistas.....	75
VALGYMO BŪDAS.....	82
Kaip aš valgau?.....	82
Tikrasis alkis.....	86
Emocinis valgymas.....	87
MITYBOS KLYSTKELIAI.....	89
Aš viską žinau!.....	89
Kai neturiu laiko gaminti.....	91
Mamos patiekalai neverčia kartoti.....	95
Valgymas darbe.....	98
Paslėpti cukrai.....	101
Moku skaityti produkto etiketę.....	103
ALKIS.....	105
Ar tikrai vaikiški žaidimai?.....	105
Skystas maistas nesotus?.....	108
Klampus maistas sotesnis.....	112
Sūrus-saldus.....	114
Koks valgymo būdas sočiausias?.....	118
Sotumo indeksas.....	120
Ilgiausias sotumas.....	123
Turiu kažką daryti.....	128
Baltyminiai papildai.....	132
Palaimos taškas.....«.....	133
Skanūs, monotoniški - sotūs?.....	135
Maistingumas ir sotumas.....	139
Maistingi ir sotūs.....	142
Specifinis alkis.....	144
DASH.....	146
Rūgštinantys ar šarminantys? Kūno PH reguliavimas.....	150

TURINYS

Ar vegetarai gali nutukti?.....	154
Priešuždegiminis maistas.....	156
MAISTO KIEKIS.....	159
Kiek man reikia kuro?.....	159
Kalorijų deginimas miegant.....	164
Ir sotus, ir svoris neauga.....	165
CUKRAI.....	173
Ar visada kalti angliavandeniai?.....	173
Kokie angliavandeniai?.....	176
Nevirškinami angliavandeniai.....	178
Cukrų cirkadinis ritmas.....	181
Alkis po valgio?.....	183
Negaliu valgyti mažai angliavandenių!.....	185
Riebalai ar angliavandeniai?.....	187
Ar tikrai negalima išvengti?.....	193
KAIP VALGO LIESAS ŽMOGUS?.....	198
Įstrigę maisto vėžėse.....	198
Kopijuoti?!.....	200
Persijungimas į naujas vėžes arba ankstyvos gyvenimo būdo modifikacijos.....	202
Tikslas ar planas?.....	205
Smegenų perprogramavimas.....	207
Startas.....	210
Pusryčiai.....	215
Geriausias laikas valgyti - kai noriu.....	218
Atsitiktinis veiksmas.....	221
Pildoma lėkštė.....	224
Kokia čia dieta?.....	226
Lengviausia dieta.....	228
Pietūs.....	232
Protarpinis badavimas.....	236

TURINYS

Svarstyklių - bijau.....	237
Tas maloniausias laikas - vakaras!.....	240
Netikiu savo akimis.....	243
Motyvacija.....	244
Užkandžiavimas ar valgymas.....	247
Dietos nuovargis.....	253
IR DAR TRUPUTĖLIS PAMAŠTYMUI.....	259
Sugadintas gyvenimas.....	259
Moteriškos problemos.....	260
Galimybių turgus.....	262
Gelbėtojai ar apsauginiai?.....	265
100 g maisto produktų maistinė ir energetinė vertė.....	270
Literatūros sąrašas.....	273