

JULIETTE MCGANNON
MICHAEL MCGANNON

Pasiruošę greičio ruožui

Kaip išgyventi
ir suklestėti dirbant
šiuolaikiniame versle



Pratarmė.....	13
Atsiliepimai apie knygą.....	14
Autorių žodis	17
Ižanga. Sveikatos modeliai	19
Tikro tinginio programa!	20
Įvairūs darbo ir gyvenimo balanso modeliai.....	20
Susipažinkite su ponu Tiksinčia Bomba.....	23
Apie ką ši knyga.....	26
DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI	26
1 skyrius. Vaikščiojimas	35
Ižanga.....	36
Kas yra kūno riebalai	36
Kaip atsikratyti jau turimų kūno riebalų	38
Kaip neleisti kauptis kūno riebalams.....	42
Insulinas.....	43
Glikemijos indeksas (GI).....	46
Riebalai: skanūs piktadariai ar gyvybės gelbėtojai.....	51
Cholesterolio šeima: persekiojama nepelnyto šmeižto.....	54
Vegetarizmas: asmeninis pasirinkimas.....	57
Patobulinta naujojo tūkstantmečio mitybos piramidė.....	58
Prancūziška dieta: suderina viską itin skaniai.....	60
PATARIMAI DĖL JŪSŲ SVEIKATINGUMO VEIKSMŲ PLANO	65
DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI	66
PASITIKRINKITE ŽINIAS.....	72
2 skyrius. Vanduo.....	79
Kodėl vanduo toks unikalus	80

Vanduo ir sveikata: filtrai, vaisiai ir ląsteliena.....	80
Kai kurių maisto produktų sudėtis	87
Kofeinas	89
PATARIMAI DĖL JŪSŲ SVEIKATINGUMO VEIKSMŲ PLANO	92
DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI	92
PASITIKRINKITE ŽINIAS.....	94
3 skyrius. Vynas	99
Alkoholio gėrimas senovėje.....	100
Alkoholis: saugotojas ar nuodytojas.....	100
Kodėl vynas unikalus.....	101
Užjaučiamas požiūris į alkoholizmą.....	106
Imuninė sistema – mūsų radaras.....	108
Išvalykite organizmą antioksidantais	109
Slaptasis miego sodas	114
Maisto gaminimas	120
PATARIMAI DĖL JŪSŲ SVEIKATINGUMO VEIKSMŲ PLANO	123
DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI	123
PASITIKRINKITE ŽINIAS.....	130
4 skyrius. Veiksmingos treniruotės	135
Įžanga.....	136
4 minučių mankšta	136
Mankštos nauda sveikatai	148
Saugokime širdį su DIT	150
Patarimai, kaip atlikti visų mankštos rūšių pratimus.....	153
Kaip išlaikyti sveiką nugarą ir apsaugoti ją nuo skausmo.....	163
Būtiniausi dalykai, kuriuos reikia padaryti ar nusipirkti, kad pradėtumėte mankštintis dabar!	171
PATARIMAI DĖL JŪSŲ SVEIKATINGUMO VEIKSMŲ PLANO	171
DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI	172
PASITIKRINKITE ŽINIAS.....	177
5 skyrius. Vertingas nerimas	181
Kas mus verčia nerimauti	182
Ar verta būti A tipo asmenybe.....	186
Tegu drąsa tampa jūsų minčių sargu.....	189

Saugokitės juodojo depresijos šuns.....	193
Žvelkite mirčiai į akis ir šypsokitės	195
Apgailestaukite išmintingai.....	197
Pykčio valdymas	200
Konkurencingumo valdymas	202
Gyvenkite paprasčiau	203
Sukurkite vidinį atsparumą ligoms	207
Venkite atsiriboti nuo aplinkinių	208
Būkite iš tikrųjų (ne vien tikrai) laimingas	211
Jeigu nerandame greito sprendimo	214
PATARIMAI DĖL JŪSŲ SVEIKATINGUMO VEIKSMŲ PLANO	214
PASITIKRINKITE ŽINIAS.....	215
6 skyrius. Vėjas	219
Gyvenimo uraganai – mūsų egzaminai	220
Ar mes patys sau sukeliame ligas.....	220
Ką galime kontroliuoti.....	221
Įvertinkite ir pamėkite tylą	223
Nepulkite į paniką krizės metu.....	224
Humoras išvalo protą	226
Gilus kvėpavimas.....	229
Klausimai sau	232
Meditacija: veidrodžio poliravimas.....	236
Mantra – antioksidantas protui.....	240
Subtilus menas nesikišti.....	243
Jeigu niekas daugiau nepadeda, atraskite Dievą	245
PATARIMAI DĖL JŪSŲ SVEIKATINGUMO VEIKSMŲ PLANO	247
DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI	248
PASITIKRINKITE ŽINIAS.....	252
7 skyrius. Specialios temos	257
Ištvermė.....	257
Vyrų sveikata.....	258
Moterų sveikata	259
Vaikų sveikata	261
Ankstyvas senėjimas.....	261
Sveikatos tendencijos ateityje	262

Epilogas. Nauda verslo bendruomenei	265
Mūsų tyrimai.....	265
Kaip paskirstyti laiką.....	267
Sveikatingumo veiksmų planas (I stadija).....	268
Sveikatingumo veiksmų planas (II stadija).....	269
Sveikatingumo veiksmų planas (III stadija).....	270
Tikslinga mityba	271
Kaip mes tai padarėme.....	272
Kontaktai	274
Atsiliepimai apie knygą	275