



TURINYS

<i>Ižanga</i>		11
1 skyrius	Į šiaurietiškas vėžes	19
2 skyrius	Beieškant <i>sisu</i>	41
3 skyrius	Šalto vandens galios	55
4 skyrius	Saunos dvasia	73
5 skyrius	Gamtos terapija	85
6 skyrius	Šiaurietiška mityba	101
7 skyrius	Sveika pradžia	119
8 skyrius	Miname į laimę (ir sveikatą)	139
9 skyrius	Gydytojo receptas – judėti	159
10 skyrius	Mažiau yra daugiau, arba šiaurietiškas minimalizmas	181
<i>Pabaiga</i>	Atraskite savo <i>sisu</i>	199
<i>Epilogas</i>		203
<i>Priedas</i>		207
<i>Padėkos</i>		211
<i>Literatūros sąrašas:</i>		215