

TURINYS

Ižanga 11

1 SKYRIUS

Žiemos maudynių istorija 17

2 SKYRIUS

Ryšys su gamta 21

3 SKYRIUS

Žiemos maudynių tendencijos 27

4 SKYRIUS

Žiemos maudynės – kas, kur, kada ir kaip? 35

5 SKYRIUS

Krikštas 51

6 SKYRIUS

Reakcija į šalčio šoką 65

7 SKYRIUS

Pripratimas prie šalčio 79

8 SKYRIUS

Su bendraminčiais ar savarankiškai? 95

9 SKYRIUS

Šaltas dušas 105

10 SKYRIUS

Kaip save motyvuoti? 113

11 SKYRIUS

Žiemos maudynių pavojai ir saugumas 117

12 SKYRIUS

Ar žiemos maudynės pagerina sveikatą? 137

13 SKYRIUS

Ar būsime sveikesni, jei mėgdžiosime protėvius? 159

14 SKYRIUS

Rudieji riebalai 171

15 SKYRIUS

Žiemos maudynės ir psichinė sveikata 191

16 SKYRIUS

Pirtyje 201

Žiemos maudynės – investicija į sveikatą 231

Autorės padėka 241

Naudotos literatūros sąrašas 245