

# SISÄLLYS

|   |            |
|---|------------|
| Saatesanat & kiitokset .....                            | 7          |
| Alkajaisiksi.....                                       | 11         |
| <b>1 TUMPPAA LOPULLISESTI .....</b>                     | <b>15</b>  |
| Tupakkatuotteet.....                                    | 17         |
| Omakohtaisesti koettua: Takavuosien bilepolttaja.....   | 37         |
| <b>2 KIPPIS JA KORKEINTAAN KULAUS .....</b>             | <b>41</b>  |
| Alkoholi .....  | 43         |
| Omakohtaisesti koettua: Tietoinen riski .....           | 54         |
| <b>3 OLET MITÄ SYÖT .....</b>                           | <b>57</b>  |
| Ravinto.....  | 59         |
| Omakohtaisesti koettua: Mätä tomaatti.....              | 76         |
| <b>4 KYytiÄ KILOILLE .....</b>                          | <b>79</b>  |
| Ylipaino.....   | 81         |
| Omakohtaisesti koettua: Paras laihdutuskuuri ikinä..... | 98         |
| <b>5 YLÖS, ULOS JA LENKILLE.....</b>                    | <b>101</b> |
| Liikkumaton elämäntapa.....                             | 103        |
| Omakohtaisesti koettua: Koulun surkein liikkuja.....    | 117        |
| <b>6 HYVÄT PAHAT HORMONIT .....</b>                     | <b>121</b> |
| Hormonit.....   | 123        |
| Omakohtaisesti koettua: Sama ärtyisä ämmä.....          | 133        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>7 VARJO, VAATTEET JA VOIDE</b> .....             | 137 |
| Aurinko .....                                       | 139 |
| Omaakohtaisesti koettua: So last season .....       | 156 |
| <br>  |     |
| <b>8 PALJON MELUA, USEIN TYHJÄSTÄ</b> .....         | 159 |
| Ympäristöaltisteet ja säteily.....                  | 161 |
| Omaakohtaisesti koettua: Liiankin säteilevä? .....  | 182 |
| <br>  |     |
| <b>9 SUOJAUDU ROKOTTEILLA</b> .....                 | 185 |
| Virukset ja bakteerit .....                         | 187 |
| Omaakohtaisesti koettua: Ensimmäisenä jonossa ..... | 198 |
| <br>  |     |
| <b>10 ÄLÄ JÄTÄ SEULONTOJA VÄLIIN</b> .....          | 201 |
| Syöpäseulonnat .....                                | 203 |
| Omaakohtaisesti koettua: Näppituntumalla .....      | 222 |
| <br>  |     |
| Loppusanat.....                                     | 225 |
| Lähteet.....  | 229 |
| Hakemisto .....                                     | 237 |