

Obsah

Začínáme	4
1. Víte, jak moc jste úžasní?	6
2. Věda o stárnutí	12
3. Radost ze stresu	22
4. Proč je hmotnost pro dlouhověkost důležitá	38
5. Transformační síla přerušovaného půstu	48
Takže co dělat?	54
6. GP zásady stravování pro dlouhověkost	56
7. GP plány přerušovaného půstu pro dlouhověkost	82
8. Spouštěče dlouhověkosti	96
Recepty	122
Recepty pro dny o 700 kaloriích	124
Recepty pro vyvážené dny	180
<i>Rejstřík</i>	206
<i>Poděkování</i>	208