

DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ

Lidé, ze kterých v rámci tématu dlouhověkosti čerpám, jsou zejména Dr. Peter Attia, Dr. Andy Galpin, Dr. Eric Topol, Dr. Layne Norton, Dr. Gabrielle Lyon, Dr. Rhonda Patrick, Dr. David Sinclair, Dr. Michael Greger a další.

K tématu dlouhověkosti, tréninku a zdravého životního stylu existuje mnoho inspiračních knih a stále přibývají nové podcasty. Některé z nich jsou spíše vědecké a náročnější na konzumaci, jiné nabízejí praktické tipy a návody, jak nové poznatky začlenit do každodenního života. Níže najdete výběr zdrojů, které považuji za užitečné – ať už pro hlubší porozumění **souvislostem, nebo jako praktické průvodce.**

Literatura

Peter Attia & Bill Gifford: *Přežít: zůstaňte mladí a zdraví co nejdéle* (2023)

David Sinclair: *Konec stárnutí* (2019)

Michael Greger: *How Not to Die* (2015)

Eric Topol: *Super Agers* (2024)

Dan Buettner: *The Blue Zones* (2008, aktualizováno 2023)

James Clear: *Atomové návyky* (2019)

Charles Duhigg: *Síla zvyku* (2012)

Brady Holmer: *VO2 Max Essentials* (2023)

Doporučené podcasty

The Peter Attia Drive Podcast

- <https://peterattiamd.com/podcast/>

Huberman Lab – zejména Guest Series with Dr. Andy Galpin

- <https://www.hubermanlab.com/episode/dr-andy-galpin-how-to-assess-improve-all-aspects-of-your-fitness>

Found My Fitness – Dr. Rhonda Patrick

- <https://www.foundmyfitness.com/episodes>

Dr. Layne Norton Podcast

- <https://biolayne.com/dr-layne-norton-podcast/>

Dr. Gabrielle Lyon Show

- <https://drgabriellelyon.com/podcast/>