

Obsah

Úvod	5
Co ovlivňuje délku života?	9
1 Důležitost pohybu	19
2 Čas na odpočinek	31
3 Spánek posiluje	41
4 Opalujte se – ale s mírou	49
5 Zdravá strava	57
6 Vybírejte si vhodné nápoje	77
7 Přiměřená tělesná hmotnost	87
8 Zdraví chrupu je zárukou celkového zdraví	97
9 Staňte se optimistou	103
10 Potřebujeme se navzájem	111
Začněte ještě dnes	119
Použitá literatura	121