

# Obsah

Čo je staroba . . . . .	3
Predčasné starnutie . . . . .	4
Predpoklady dlhovekosti . . . . .	6
Biorytmy života . . . . .	9
Prevencia predčasného starnutia . . . . .	12
Čo škodí — čo prospieva . . . . .	14
Pohlavný život v starobe . . . . .	17
Ťažkosti v starobe . . . . .	19
Telesná činnosť . . . . .	21
Čo a koľko jesť . . . . .	22
Ako užívať lieky . . . . .	25
Rodina a starý človek . . . . .	27
Prostredie a starí ľudia . . . . .	29
Dajme si poradiť . . . . .	31
Koniec staroby . . . . .	33
Slovo na záver . . . . .	34