

OBSAH

Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	16
ČÁST PRVNÍ Staňte se stoupencem dlouhověkosti	
KAPITOLA 1 Začněte se těšit na to, že budete žít do sta let nebo i déle. Jednadvacáté století bude stoletím staletých	23
KAPITOLA 2 Zbavte se stereotypních negativních představ o stárnutí	28
KAPITOLA 3 Předpokládejme, že máte štěstí. Zbavíme-li se stereotypních představ o stárnutí, redukuje se problém dlouhověkosti na otázku: Je rozumné plánovat život do sta let? Jaké máte šance?	32
KAPITOLA 4 Rozvíjejte již dnes duševní postoje, které zlepší vaši naději stát se stoletým	36
ČÁST DRUHÁ Dlouhožijící mozek	
KAPITOLA 5 Věnujte maximální pozornost poznání svého mozku. I když budeme žít déle než kterákoli jiná generace v dějinách, hlavní pokrok v dlouhověkosti, dosažený v průběhu našeho života, se bude opírat o výsledky výzkumu mozku	41
KAPITOLA 6 Naučte se předvídat následky. Nechvátejte	52
KAPITOLA 7 Co není užíváno, bude ztraceno. Bojujte aktivně proti atrofii z nečinnosti	58
KAPITOLA 8 Naučte se zvládat stres. Čilost vašeho mozku a dlouhověkost bude záviset na tom, jak dobře zvládáte stres	61
KAPITOLA 9 Zaujměte optimistický postoj k životu. Optimisté žijí nejen lépe, ale i déle	72
KAPITOLA 10 Pokuste se zbavit svou osobnost vlastností, které by mohly vést k předčasné smrti a invaliditě	80
KAPITOLA 11 Snažte se pěstovat a projevovat zdravý smysl pro humor	84
KAPITOLA 12 Buďte hrdí na svůj mozek. Ve stáří se zlepšuje výkon vašeho mozku v oblastech nejdůležitějších k úspěšnému prožití poslední třetiny vašeho života	87
KAPITOLA 13 Vyživujte svůj mozek celoživotním vzděláváním	90
KAPITOLA 14 Protože vaše naděje na dosažení stovky závisí na tom, jak úspěšně dokáží vědci léčit Alzheimerovu chorobu, mozkovou mrtvici, srdeční choroby a rakovinu, poučte se co nejvíc o tom, jak se těmto překážkám dlouhověkosti vyhnout	93

ČÁST TŘETÍ Užijte k dosažení dlouhověkosti svého mozku

KAPITOLA 15	Život není divácký sport; sestupte z tribuny a udělejte něco pro zvýšení své šance na dlouhý život a pro změnu postoje společnosti ke stárnutí . . .	105
KAPITOLA 16	Věnujte se své rodině	108
KAPITOLA 17	Vytvořte si záložní plán. Zpestřete od samého začátku své profesionální zaměření	110
KAPITOLA 18	Inspirujte se tím, že uděláte něco dobrého pro jiné. Věnujte se společensky prospěšné činnosti	118
KAPITOLA 19	Pěstujte zdravý zájem o sebe sama	121
KAPITOLA 20	Hrajte, abyste vyhráli. Okořeňte svůj život riskováním	124
KAPITOLA 21	Cvičte svůj mozek. Jak stárneme, musíme si vymezit nová měřítka úspěchu. Zvládněte tuto změnu s elegantní lehkostí	126
KAPITOLA 22	Nikdy neodcházejte do důchodu. Abychom parafrázovali Winstona Churchilla: Nikdy, nikdy, nikdy neodcházejte do důchodu. Změňte povolání, dělejte něco zcela jiného, ale nikdy neodcházejte do důchodu	128
KAPITOLA 23	Osvojte si práci s počítačem a naučte se používat elektronickou poštu, jinak ztratíte kontakt	132
KAPITOLA 24	Nehleďte hned stránku úmrtních oznámení. Ztráta je součástí života. Jak stárneme, naši přátelé a příbuzní mohou zemřít nebo se mohou stát invalidními, deprese však není přirozenou reakcí na takové ztráty	136

ČÁST ČTVRTÁ Zacházejte správně se svým tělem

KAPITOLA 25	Určete si priority a držte se jich, zejména pokud jde o udržování fyzické zdatnosti. Konec konců, je to ta nejlepší, nejúčinnější strategie pro kandidáta stoletosti	143
KAPITOLA 26	Jezte s myšlenkou na zítřek. Vytvořte si stravovací návyky, které vás po celý zbytek života udrží v dobré formě	151
KAPITOLA 27	Začněte se svým programem dlouhověkosti hned a uskutečňujte jej v postupných malých krocích	157
KAPITOLA 28	Přemýšlejte o možnostech. Proč končit u stovky? Proč by lidé nemohli žít věčně?	160
KAPITOLA 29	Nečekejte na „záračný lék“. Neexistuje žádný pramen mládí. Přes slibné perspektivy genetického výzkumu a jiných biologických cest k dlouhověkosti nezanedbávejte osvědčené metody prodloužení života. Nepodlehnete klamnému přesvědčení, že vám dlouhověkost sama spadne do klína	163
KAPITOLA 30	Držte krok s výzkumem. Téměř denně přináší poznatky významné pro dosažení dlouhověkosti. A ty můžete během svého života využít	167
ZÁVĚR	Těšte se ze závěrečné fáze života, na kterou jste se co nejlépe připravili	173
Literatura	179
Rejstřík	181