

Obsah

<i>Odkaz čitateľm</i>	<i>VII</i>
<i>PodĎakovanie</i>	<i>XI</i>
<i>Predslov</i>	<i>XV</i>
<i>Prauda o dlhovekosti</i>	<i>i</i>
i	
<i>Sardinská modrá zóna</i>	<i>15</i>
2	
<i>Okinauská modrá zóna</i>	<i>43</i>
3	
<i>Americká modrá zóna</i>	<i>81</i>
4	
<i>Kos ta rická m o drá zóna</i>	<i>113</i>
5	
<i>Grécka modrá zóna</i>	<i>153</i>
<i>Vaša osobná modrá zóna</i>	<i>179</i>
<i>Úvahy o lekciách</i>	<i>207</i>
<i>Bibliografia</i>	<i>211</i>