

OBSAH



NAVŠDY MLADÍ 8

SEN O NESMRTELNOSTI 10

- Kolik mládí je možné? 10
- Kolik vydáváme za mládí 11
- Proč stárneme? 12
- Co je vlastně stárnutí 14
- Břímě stáří: kila 16
- Aktivita místo zázračných pilulek 17
- A kolik vážíte? 18
- Vypočítejte si svůj BMI 18
- Svaly jsou těžší než tuk 19
- Kalorie ukrádají dobu života 20
- Tajemství stoletého 20

POZITIVNÍ LÉČBA RADOSTÍ MÍSTO VEROVNOU MEDICÍNOU 22

- Opravná špičková medicína 22
- Naše orgány nám odpustí hodně 22
- A takhle můžete znovu omládnout 23

Z KRVE LZE VYČÍST MLADÍ 24

- tabulka: Pozitivní hodnoty v krvi 27
- Jste tak mladí, jak mladé jsou vaše cévy 30

- Chcete zůstat mladí? 31
- tabulka: Varovné hodnoty v krvi 33

SÍLA HORMONŮ 34

- Věčně mladí pomocí růstového hormonu STH 34
- Melatonin posunuje buněčné hodiny zpět 36
- DHEA zostřuje paměť a chrání před rakovinou 37
- Testosteron – hormon vnitřního pohonu 38
- Estrogeny chrání srdce 39
- Vyrobte si své hormony sami! 39

MOZEK: NAŠE TOVÁRNA NA ŠTĚSTÍ 40

- Dospělí mají informační dálnice 40
- Omládněte myšlením! 41
- test: Jak mladý je váš mozek? 42
- Zaměstnejte prostě více „listonošů“ 44
- Potřebuje mozek opravdu jen cukr? 44
- Acetylcholin proti zapomnětlivosti 44
- Noradrenalin pomáhá myšlenkám na nohy 45
- Serotonin vás radostně naladí 46
- Dopamin nám zasílá fantazii 46

SVALY UDRŽUJÍ MLADÍ 47

- Proč svaly udržují člověka mladého 47
- Nejdůležitějším svalem je srdce 49
- Za co vděčíme svalům 49
- Pohyb snižuje klidový pulz 49
- Energetické cisterny svalů 50
- Zaktivujte co nejvíce svalů 51



➤ **OMLÁDNĚTE BĚHEM** 52

**BĚH JE ZÁZRAČNÁ
PILULKA** 54

Kvalitní život zdarma 54

Zbavte se během závratí 55

Běh činí z kachny jaguára 56

Běh je jediná dieta, která vydrží
navždy 56

Běh probouzí tělesnou inteligenci 57

Běh posiluje srdce a svaly 58

Běh vás zbaví stresu 58

Běh posiluje imunitní systém 59

Dokonce i rakovině utečeme 59

Běh umožňuje blažený spánek 59

Při běhu dostáváme chuť na sex 59

Běh nás činí šťastnými 60

Během narůstají duši křídla 61

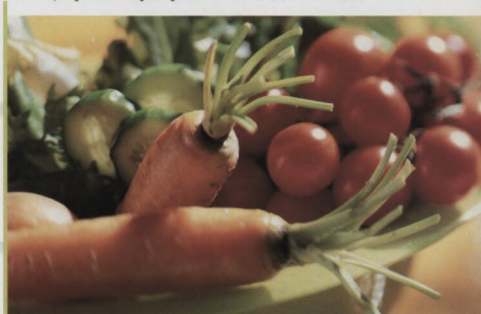
Běh je tou nejlepší medicínou 62

kondiční test pro začátečníky 64

**ÚVOD K ULTRALEHKÉMU
BĚHU** 72

Jak přemůžete tu největší vnitřní
nechuť 72

Správná výbava	74
Běhejte pomalu!	78
Jen ten, kdo se směje, spaluje tuky	78
Tajemství se nazývá: ultralehký běh	78
Takto najdete svůj správný pulz	79
Kdy bychom neměli běhat?	81
10 ultimativních tipů pro běžce- -začátečníky	81
Nejlepší strečinková cvičení	82
Připravit, pozor, teď...	84
Jak často byste měli běhat?	85
Walking, nebo jogging?	86
Malá škola chůze	86
14 nejlepších tipů pro běžce	88



➤ **OMLÁDNĚTE JÍDLEM!** 90

**POZOR NA NÁSTRAHY
VE VÝŽIVĚ** 92

Od mamutí kýty až po dnešní
pečeni 92

Tuk: nepřítel postavy
a myšlenek 92

Spalujte tuky 93

Není tuk jako tuk 94

14 nejlepších tipů – PMT:
poloviční množství tuku 96

Nechyťte se do inzulínové pasti!	98	Tryptofan: měřítko štěstí	123
Bílkovina – látka, ze které se skládá vše živé	101	Serotonin pro štěstí	123
Proč bílkoviny bez tuku?	103	JEZTE TAK, ABYSTE BYLI ČILÍ	124
tabulka: Bílkoviny bez tuku	104	Špatné jídlo unavuje	124
Bílkovinné koncentráty: užitek a riziko	104	Vnitřní boj s jídlem	124
Při nákupu dávejte pozor na kvalitu	104	Jezte v souladu se svou výkonností křivkou	125
FIT S VITAMINY A SPOL.	105	Povzbuzující přírodní prostředky	126
Příroda je chytřejší než výzkumníci	105	Fit s hormony štítné žlázy	127
Pilulka sama o sobě nestačí	105	Threonin: mladí a čilí i přes holdování nikotinu	127
Jezte a pijte život	107	Tipy pro přirozenou čilost	128
Poslouchejte své tělo	108	Vyrobte si svou viagru sami	128
Vitální látky zbavující přírodu jedů	109	Testosteron probouzí chuť na sex	129
Tři pomocníci nás chrání před volnými radikály	109	Tuk – zabiják potence	130
Vitamin C: nejcennější protijed	110	11 nejlepších tipů: takto si udržíte dobrý imunitní systém	131
Vitamin E: chrání srdce a mozek	112	UDRŽOVÁNÍ TĚLA VE FORMĚ S POMOCÍ VITÁLNÍCH LÁTEK	132
Selen: pro lehkost bytí	113	Krásu můžete získat jídlem	132
Beta-karoten nejen pro krásnou pleť	114	Povolený doping	134
Zelenina dodává rozmanitost	114	Vitální látky pro vaše svaly	134
Koenzym Q 10: pseudovitamin	115	tabulka: Nejdůležitější vitální látky	136
15 nejlepších tipů: plus na vaše konto vitálních látek	116	NAVZDY ŠTÍHLÍ	140
Přírodní prostředky na ochranu srdce	118	Řešením je vitální spalování tuků	140
Chraňte své srdce	119	Klady vitálního spalování tuků	141
Kyselina listová detoxikuje homocystein	119	Běžeká terapie: ultralehký běh s intervalovým tréninkem	141
Srdeční minerál: hořčík	120	Díky čistým bílkovinám se kilogramy rozplývají	143
A TAKTO JEZTE, ABYSTE SE STALI VÍTĚZI	121	Ovoce a zelenina se starají o vitalitu a zasytí	143
Hormonální koktejl vítězů	121	Využijte sílu látek spalujících tuky	144
Hormony tančí pro kreativitu	122	Díky růstovému hormonu se hubne ve spánku	144
Hormon šéfů	122	Glukagon drží v šachu inzulín	144

Jód roztavuje tukové polštáře	145
Vitamin C odbourává tuky	145
Karnitin odvádí tuk	146
Methionin také ovlivňuje tukovou kuchyni	146
Taurin dává tukům křídla	146
Hořčík odstraňuje tuky	147
Noradrenalin spaluje tuky	147
FIT ZA 7 DNÍ	
SE STŘEDOZEMNÍ KUCHYNÍ	148
Recepty od prvního do sedmého dne	148



► OMLÁDNĚTE MYŠLENÍM 162

SÍLA MYŠLENEK	164
Využijte síly větru	164
test: Nakolik stresující je váš život?	166
Reflex jezdců formule 1 pro vašeho ducha	168
Pětiminutové cvičení I: Naučte se vědomě vydechovat	169
Pětiminutové cvičení II: Vnímejte rytmus svého dechu	169
test: Jste zralí na dovolenou?	170
Reflex jezdců formule 1 pro tělo	171

Relaxační cvičení: Povolte úplně ramena	171
Reflex pro uvolnění	171
Vyhrávat s úsměvem	172

NEJLEHČÍ METODA MEDITACE	174
Zbavte se balastu	174
Způsob, jak se zbavit myšlenek	175
Reflex pro vašeho ducha: hluboký spánek	175
Senzace pocitu chybějícího těla	177

STAŇTE SE ŠTASTNÝMI LIDMI	178
Cesta do podvědomí	178
Cesta od šťastného dítěte k pesimistovi a zpět	178
Jak vyčistíte tuň od negativních myšlenek?	179
Zbraň proti všedním starostem	180
Takto se uskutečňují přání	180
Co je vizualizace?	180
Cvičení I: Představujte si nějaký předmět	182
Cvičení II: Obohaťte svoji představu pocity	182
Co vizualizací získáte?	182
Čemu vaše podvědomí nevěří	183

Pozor na past: naprogramované neštěstí	183
Přesvědčte své podvědomí, aby pracovalo pro vás	183
Od přání ke skutečnosti	185
Využijte sílu větru	185
test: Jste optimista?	185

DOPORUČENÁ LITERATURA	186
Rejstřík	188
Test pro věčné mládí	192