

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	11
Jaký typ starého člověka budete v osmdesáti letech? ...	11
Proveřte si znalosti .....	13
<b>1. Stárnutí</b> .....	19
Biologická věková hranice .....	19
Zmenšování buněčného kapitálu .....	20
Opotřebování orgánů .....	21
Stárnutí nervové soustavy .....	24
Menší účinnost smyslových orgánů .....	26
Oslabování imunitního systému .....	27
Volné radikály .....	28
Další faktory ovlivňující délku života .....	30
Zdraví a pocit štěstí navzdory stárnutí .....	30
<b>2. Soubor nástrojů</b> .....	33
Bilance pro lepší sebepoznání .....	33
Zásadní cíle a plán na jejich dosažení .....	34
Měsíční plán na sebezdokonalení .....	38
Hra s kartami na představy a kladné myšlenky .....	39
Deník nebo obyčejný zápisník .....	42
„Vnitřní útočiště“ .....	43
Jak zůstat tělesně i duševně čilí a svěží .....	45
<b>3. Duševní návyky</b> .....	49
Podstata duševních návyků .....	49
Mysl, vědomí a podvědomí .....	51
Účinné techniky .....	53

Vliv duševních návyků na zdraví .....	62
<b>4. Postoje a schopnosti .....</b>	<b>75</b>
Schopnost přizpůsobit se .....	76
Tvořivost .....	79
Sebeúcta a důvěra .....	80
Štěstí a vyrovnanost .....	84
Samota .....	91
<b>5. Spánek .....</b>	<b>95</b>
Mechanismy spánku .....	96
Abychom dobře spali .....	103
Nespavost .....	107
Možnosti ve spánku .....	115
Sny .....	115
<b>6. Paměť .....</b>	<b>119</b>
Proces zapamatování .....	119
Stárnoucí paměť .....	123
Patnáct klíčů k paměti .....	126
Cvičení a rady pro lepší paměť .....	138
Cvičení na zbystření smyslů .....	142
Dobrá paměť i ve stáří .....	148
<b>7. Výživa .....</b>	<b>151</b>
Vliv stárnutí na trávení .....	152
Zhubnout o několik kilo? .....	154
Správně složená a vyvážená strava .....	156
Hlídat si stravovací návyky .....	159
Výživné látky .....	161
Potravinové kombinace .....	174
Potravinové doplňky .....	176
Ted' je řada na vás .....	177

<b>8. Tělesné cvičení</b> .....	179
Dobré účinky tělesného cvičení .....	180
Jste v dobré kondici? .....	181
Obecná doporučení k tělesnému cvičení .....	187
Základní cvičební návyky: dýchání, protahování, rozvičování, uvolňování .....	191
Tělesná cvičení na zlepšení svalové síly a odolnosti ..	216
Chůze – kompletní tělesné cvičení .....	226