Obsah

13 **Co pro nás znamená dlouhověkost?**
14 Dlouhověkost nemusí znamenat žít déle
16 Proč stárneme a proč už nemusíme?

19 **Základní zdravé návyky**
23 Vědomé pití
26 Vědomé jedení
29 Pohyb
35 Dýchání
36 Otužování
39 Čas pro sebe
44 Spánek

51 **Jídelníček pro dlouhověkost**
52 Základní principy
56 Konkrétní potraviny, které doporučujeme do dlouhověkého jídelníčku zařadit
59 Tipy na doplňky
63 Zdravé mlsání

69 **Pokročilé návyky**
70 Klasický a přerušovaný půst
76 Zelené potraviny a divoké byliny
80 Játra a zdraví
82 Rostlinná a živá strava

89 Dejte životu smysl
91 Najděte svou vášeň
93 Obklopujte se skvělými lidmi
98 Buďte laskaví

103 Dlouhověkost zelené planety
104 Je to v našich rukou

109 Doporučené zdroje
110 Weby
111 Knihy
114 Podcasty a videa

119 Vitalvibe Frequency™ jako další návyk pro dlouhověkost
121 Pulzní magnetoterapie
130 Začínáme
136 Jak dlouho a jak často Vitalvibe Frequency™ používat
138 Nezapomínejte na pití vody a další zdravé návyky

148 Zdroje
150 O autorech