

Obsah

Úvod	11
------	----

PRVNÍ ČÁST

KAPITOLA 1	Dlouhodobý výhled: Od rychlé smrti k pomalé	17
KAPITOLA 2	Medicína 3.0: Jak přizpůsobit zdravotní péči éře chronických onemocnění	29
KAPITOLA 3	Cíl, strategie, taktika: Návod, jak číst tuto knihu	44

DRUHÁ ČÁST

KAPITOLA 4	Centenariáni: Čím vyššího věku dosáhnete, tím zdravější život máte za sebou	65
KAPITOLA 5	Jíst méně, žít déle?: Vědecké poznatky o hladu a zdraví	78
KAPITOLA 6	Krise hojnosti: Dokážou se naše prastaré geny vyrovnat s moderní stravou?	92
KAPITOLA 7	Ruku na srdce: Jak čelit kardiovaskulárním onemocněním, nejhorším zabijákům na planetě, a jak jim předcházet	114
KAPITOLA 8	Když se buňky splaší: Nové cesty, jak se vypořádat se zabijákem jménem rakovina	142
KAPITOLA 9	Hledání ztracené paměti: Jak porozumět Alzheimerově chorobě a dalším neurodegenerativním onemocněním mozku	177

TŘETÍ ČÁST

KAPITOLA 10	Pojďme na to takticky: Jak si vytvořit fungující zásady	207
KAPITOLA 11	Cvičení: Nejúčinnější lék na dlouhověkost	214
KAPITOLA 12	Trénink 101: Jak se připravit na centenariánský desetiboj	232
KAPITOLA 13	Chvála stability: Jak se znovu naučit hýbat, abychom předešli zranění	258
KAPITOLA 14	Výživa 3.0: Nepleťte si jablka s nutriční biochemií	284
KAPITOLA 15	Nutriční biochemie v praxi: Jak si najít ten pravý stravovací režim	299
KAPITOLA 16	Procitnutí: Jak si zamilovat spánek, nejlepší lék pro mozek	339
KAPITOLA 17	Práce nekončí: Přehlížením emočního zdraví se nevyplácí	366
Doslov		395
Poděkování		398
Poznámky		401
Literatura		412
Rejstřík		445