

OBSAH

Úvod	13
------	----

PRVÁ ČASŤ

1. KAPITOLA	Beh na dlhé trate Od rýchlej po pomalú smrť	19
2. KAPITOLA	Medicína 3.0 Zmena uvažovania o medicíne v dobe chronických ochorení	32
3. KAPITOLA	Cieľ, stratégia, taktika Návod na čítanie tejto knihy	48

DRUHÁ ČASŤ

4. KAPITOLA	Storoční ľudia Čím viac sa dožijete, tým zdravší život ste žili	69
5. KAPITOLA	Menej jedla, dlhší život? Veda o hlade a zdraví	83
6. KAPITOLA	Kríza z nadbytku Dokážu sa naše odveké gény vyrovnaf s našou modernou stravou?	98
7. KAPITOLA	Srdce Boj so srdcovými ochoreniami, najsmrteľnejším zabijakom na planéte, a ich prevencia	121
8. KAPITOLA	Splašené bunky Nové spôsoby boja proti smrtiacej rakovine	150
9. KAPITOLA	Hon za pamäťou Pochopenie Alzheimerovej choroby a iných neurodegeneratívnych ochorení	187

TRETIA ČASŤ

10. KAPITOLA	Taktické myslenie	
	Budovanie efektívnych princípov	219
11. KAPITOLA	Pohyb	
	Najúčinnejší liek na dosiahnutie dlhovekosti	226
12. KAPITOLA	Základy tréningu	
	Ako sa pripraviť na desaťboj storočných	245
13. KAPITOLA	Zlaté pravidlá stability	
	Znovu sa naučte, ako sa hýbať, aby ste predišli zraneniam	273
14. KAPITOLA	Výživa pre pokročilých	
	Vy hovoríte zemiaky, ja hovorím „výživová biochémia“	301
15. KAPITOLA	Výživová biochémia v praxi	
	Ako nájsť správny stravovací režim	317
16. KAPITOLA	Prebudenie	
	Ako sa naučiť milovať spánok – liek pre mozog	359
17. KAPITOLA	Nedokončená práca	
	Vysoká cena za ignorovanie emocionálneho zdravia	387
	Epilóg	419
	PodĎakovanie	423
	Poznámky	427
	Odkazy	441
	Register	487