

Obsah

Úvod	11
------	----

PRVÁ ČASŤ

AKO A PREČO STARNEME

1. Pátranie po fontáne mladosti: Je nesmrteľnosť vôbec reálna?	21
2. Základné príčiny starnutia	39
3. Biologický verzus chronologický vek	51
4. Desať typických znakov starnutia	59
5. Smrť v dôsledku prebytku alebo nedostatku: Prečo je rovnováha dôležitá	86

DRUHÁ ČASŤ

OPTIMALIZÁCIA DĹŽKY ŽIVOTA V ZDRAVÍ A DĹŽKY ŽIVOTA

6. Základné piliere dlhovekosti: Vyváženie siedmich kľúčových biologických systémov	103
7. Strava na dosiahnutie dlhovekosti	117
8. Pohyb na dosiahnutie dlhovekosti	141
9. Optimalizácia životosprávy na dosiahnutie dlhovekosti	145
10. Horméza: Aktivovanie ozdravných a regeneračných mechanizmov	151
11. Pokročilé inovácie v oblasti dlhovekosti	165

TRETIA ČASŤ

PROGRAM NAVŽDY MLADÍ

12.	Program Navždy mladí: Všeobecný prehľad	179
13.	Program Navždy mladí: Testovanie	184
14.	Strava na dosiahnutie dlhovekosti: Strava ako liek	233
15.	Doplňky stravy na dosiahnutie dlhovekosti	247
16.	Zmeny životosprávy: Pohyb, odbúranie stresu, spánok, hľadanie zmyslu života a aktivovanie hormézy	255
17.	Plán optimalizácie siedmich kľúčových biologických systémov	270
18.	Program Navždy mladí doktora Hymana: Zhrnutie	290
	Doslov: Hrozby a nádeje našej doby	295
	Podakovanie	299
	Slovník	301
	Poznámky	305
	Register	325