Obsah

Kapitola i: Probuzení

Kapitola 2: Začínáme od nuly

Kapitola 3: Biologický vs. kalendářní věk

Kapitola 4: Šest pilířů zvrácení stárnutí

Kapitola 5: Testování vs. odhadování

Kapitola 6: Mitochondrie, metabolismus a pohyb

Interludium - Berlínský běh na 10 lem - Běh o život

Kapitola 7: Zánět - tichý zabiják

Kapitola 8: Hormony a dlouhověkost

Interludium - Ještědský výstup

Kapitola 9: Výživa pro dlouhověkost vs. výživa na Instagramu

Kapitola 10: Svaly jsou dlouhověkost

Kapitola 11: Spánek a regenerace - tichá supersíla

Kapitola 12: Stres a hormonální adaptace - Budování odolnosti zevnitř ven

Kapitola 13: Vnitřní věkové markery a testování - Poznej své (biologické) já

Kapitola 14: Doplňky stravy, které skutečně fungují - Můj zásobník založený na důkazech

Kapitola 15: Architekt dlouhověkosti - Proč jsem si vybudoval ldiniku, kterou jsem potřeboval

Kapitola 16: Biohacldng na hraně

Bonusová kapitola: Moje sada nástrojů pro dlouhověkost

Bonusová kapitola: Co znamená sprintovat v 95 letech

Interludium - Dlouhý běh

Tajná příloha: Biohacking budoucnosti — co ti (zatím) nikdo neřeld

Závěr