OBSAH

Předmluva vydavatele 6
Judita Matyášová 10
Rozmanitý obraz starší generace: od obětí šmejdů až k akčním hrdinům
Lenka Špaková 16
Pečovat o své blízké, ale neztratit sám sebe
Lea Surovcová 26
Dnes už není problém prosadit příběh o aktivních seniorech do hlavních televizních zpráv
Lucie Vidovićová 34
Nejčastější stereotypy o seniorech? Chudý, osamělý a technologicky negramotný
Lukáš Drásta 42
Domov pro seniory nenahradí skutečný domov, ale může to být místo, kam se těšíte
Ilona Štorová 50
Příprava na důchod rozhodně neznamená jen to, že máte finanční „polštář"
Vladimír Tuka 60
Penze nemusí být o přežívání, ale o nové životní výzvě
Kateřina Jirglová 70
Recept na mezigenerační porozumění? Děti trochu zpomalí, senioři zrychlí!
Lenka Šulová 80
Jak se vyrovnáváme se stárnutím? Aktivitou, rezignací nebo kritikou
Kateřina Legnerová 90
Firmy si stěžují na nedostatek zaměstnanců, a přitom ignorují starší generaci
Romana Ljubasová 104
Péče o blízkého člověka nemá být povinnost, kterou musí každý zvládnout
Will Harlow 114
Spokojené tělo po padesátce (ukázka z knihy)
Vladimíra Rychlik 140
Menopauza je postupná přeměna, kdy začínám žít vlastním tempem

Helena Neumannová 148
Hledáme léčbu daleko od domova, a můžeme navázat na odkaz předků
Rostislav Václavek 158
Kvalitní dýchání vrací sílu i čas
Margit Slimáková 170
Neřešte pořád diety, ale raději poslouchejte své tělo
Ján Praško Pavlov 178
Pro staršího člověka může být kvalitní spánek důležitým spojencem
Vladimír Beneš 192
Lidský mozek potřebuje celý život nové podněty
Aleš Stuchlík 204
Stres je užitečný mechanismus, ale my s ním bojujeme jako s digitálním predátorem
Gabriela Končitíková 214
Tomáš Baťa moc dobře věděl, proč je důležité najít balanc mezi prací a odpočinkem
Daniel Pražák 224
Učit budoucí generaci znamená naslouchat zkušenějším, ale slyšet i hlas mladých
Mark Hyman 234
Navždy mladí (ukázka z knihy)
František Knobloch 250
Mladá generace vnímá stárnutí jako něco negativního, co se jich ještě dlouho nebude týkat
Petr Šrámek 262
Není důležité hledat lék na nesmrtelnost, ale dosáhnout únikové rychlosti dlouhověkosti
Lucie Kolaříková 274
Ženy okolo padesátky čelí komplexní výzvě, jak přeskládat svůj život
Marek Orko Vácha 282
Životní poledne je období, kdy si můžete konečně splnit osobní i profesní sny