

OBSAH

Úvod	Bonus dlouhověkosti	9
PRVNÍ ČÁST: NOVÁ DLOUHOVĚKOST		17
1. kapitola	Napijte se z pramene mládí	19
2. kapitola	Co dobrého přináší dlouhý život	39
3. kapitola	Naplánujte si vlastní cestu	57
DRUHÁ ČÁST: CELOSTNÍ RECEPT NA STÁRNUTÍ BEZ STÁŘÍ		75
4. kapitola	Všelék jménem fitness 2.0	77
5. kapitola	Jídlo jako palivo, lék i potěšení	104
6. kapitola	Kouzlo spánku	138
7. kapitola	Péči o své zdraví si řídíte vy	159
8. kapitola	Hormony: přátelé, nebo nepřátelé?	185
9. kapitola	Vaše jedinečná mysl	211
10. kapitola	Smysl a vztahy	234
11. kapitola	Jak souvisí zdraví s bohatstvím	254
Jak dál	Sestavte si akční plán pro stárnutí bez stáří	280
<i>Poděkování</i>		292
<i>Poznámky</i>		296
<i>Rejstřík</i>		311