

OBSAH

Úvod	Bonusové roky dlhovekosti	9
PRVÁ ČASŤ: NOVÉ CHÁPANIE DLHOVEKOSTI		17
1. kapitola	Malé dúšky z fontány mladosti	19
2. kapitola	Svetlé stránky dlhého života	40
3. kapitola	Zmapovanie vašej cesty	60
DRUHÁ ČASŤ: HOLISTICKÝ RECEPT NA STARNUTIE BEZ STARNUTIA		79
4. kapitola	Lepšia kondícia ako univerzálny liek	81
5. kapitola	Jedlo je palivo, jedlo je liek, jedlo je pôžitok	110
6. kapitola	Zázračné účinky spánku	146
7. kapitola	Vy máte v rukách starostlivosť o svoje zdravie	168
8. kapitola	Hormóny sú falošní priatelia	196
9. kapitola	Vaša nádherná myseľ	223
10. kapitola	Zmysel života a vzťahy	247
11. kapitola	Prepojenie hojnosti a zdravia	268
Ďalšie kroky	Vytvorte si svoj akčný plán starnutia bez starnutia	296
<i>Podakovanie</i>		310
<i>Poznámky</i>		314
<i>Register</i>		329