

Obsah

Úvod

Uchovejte si mladistvý elán

8

ČÁST PRVNÍ

DVANÁCT ZPŮSOBŮ, JAK ZASTAVIT ČAS

První způsob, jak zastavit čas

Chraňte své tělo zdravou stravou

12

Druhý způsob, jak zastavit čas

Jak nepřibrat na váze

46

Třetí způsob, jak zastavit čas

Vypadat mladě, cítit se mladě

66

Čtvrtý způsob, jak zastavit čas

Bez bolesti, s pružným tělem

97

Pátý způsob, jak zastavit čas

Zbystřete všechny smysly

135

Šestý způsob, jak zastavit čas

Kvalitnější spánek – lepší probuzení

153

Sedmý způsob, jak zastavit čas

Setřeste veškerý stres

180

Osmý způsob, jak zastavit čas

Najděte si důvod vrátit čas

209

Devátý způsob, jak zastavit čas

Pracujte chytrě a zůstanete mladí

228

Desátý způsob, jak zastavit čas

Naučte se hospodařit s časem

244

Jedenáctý způsob, jak zastavit čas

Neztrácejte spojení s dětstvím

257

Dvanáctý způsob, jak zastavit čas

Udržte si víru - prodlouží vám život

276

ČÁST DRUHÁ

OCHRANA CELÉHO TĚLA

Chraňte se před	
artritidou	289
Chraňte se před	
bolestí	308
Chraňte se před	
cukrovkou	330
Chraňte se před	
depresí	347
Chraňte se před	
hormonálními změnami	363
Chraňte se před	
osamělostí	382
Chraňte se před	
osteoporózou	395
Chraňte se před	
poruchami paměti	415
Chraňte se před	
rakovinou	434
Chraňte se před	
sexuálními problémy	460
Chraňte se před	
srdečními chorobami	480
Chraňte se před	
zažívacími potížemi	514
Chraňte se před	
zrakovými problémy	526