

Obsah

Předmluva	13
Úvod	17

ČÁST PRVNÍ

PROČ A JAK STÁRNEME

1	Hledání pramene mládí: Je možné žít navždy?	27
2	Skutečné příčiny stárnutí	45
3	Biologický věk versus chronologický věk	58
4	Deset znaků stárnutí	66
5	Nedostatek či přebytek? Zabít nás může obojí! Aneb proč je rovnováha důležitá	94

ČÁST DRUHÁ

JAK PRODLOUŽIT ZDRAVÍ A ŽIVOT

6	Základy dlouhověkosti: rovnováha sedmi klíčových biologických systémů	111
7	Jak jíst pro dlouhověkost	126
8	Pohyb jako klíč k dlouhověkosti	150
9	Optimalizace životního stylu pro dlouhověkost: více než jen strava a pohyb	153
10	Hormeze: aktivace hojivých a reparačních mechanismů	159
11	Pokročilé inovace pro dlouhověkost	173

ČÁST TŘETÍ

PROGRAM NAVŽDY MLADÍ

12	Program Navždy mladí: přehled	187
13	Program Navždy mladí: testování	192
14	Dieta pro věčné mládí: jídlo jako lék	240
15	Doplňky pro dlouhověkost v programu Navždy mladí	254
16	Životní styl podle programu Navždy mladí: jak rozhýbat tělo, zvládat stres, dopřát si kvalitní spánek, objevit svůj smysl života a probudit hojivé mechanismy	263
17	Program Navždy mladí pro optimální fungování sedmi klíčových biologických systémů	279
18	Program Navždy mladí podle Dr. Hymana: jak to všechno propojit	301
	Doslov	306
	Poděkování	309
	Slovníček pojmů	311
	Užitečné zdroje	316
	Poznámky	322
	Rejstřík	339
	O autorovi	350