

OBSAH

Poznámka autora	7
1. Vzdorujte věku	9
2. Poznejte skrytá nebezpečí	23
3. Vašich deset nejdůležitějších živin	58
4. Váš jídelníček na 30 dní	86
5. Recepty pro váš zdravý životní styl	192
6. Sedm testů vaší fyzické zdatnosti	229
7. Nejlepší cvičení pro váš věk	245
8. Údržba vašeho těla	273
9. Vaše nejdůležitější vyšetření	322
10. Vašich deset nejdůležitějších čísel	344
Odkazy	371
Rejstřík	372
O autorovi	383