

Obsah

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	13
I. JEDENÁCT CEST KE ZPOMALENÍ STÁRNUTÍ	17
AMPK	18
AUTOFAGIE	26
BUNĚČNÉ STÁRNUTÍ	41
EPIGENETIKA	47
GLYKACE	57
IGF-1	69
INFALAMACE NEBOLI ZÁNĚT	81
MTOR	104
OXIDACE	111
SIRTUINY	133
TELOMERY	139
ZÁVĚR	151
II. OPTIMÁLNÍ REŽIM PROTI STÁRNUTÍ	153
STRAVA	153
NÁPOJE	164
CO JEDÍ STOLETÍ LIDÉ?	175
STŘEDOMOŘSKÁ STRAVA	182
OKINAWSKÁ DIETA	188
TZV. ČERVENÁ, BÍLÁ A MODRÁ ZÓNA	199
ROSTLINNÁ STRAVA	203
ŽIVOTNÍ STYL	214

CVIČENÍ	216
KONTROLA HMOTNOSTI	220
SPÁNEK	224
ZVLÁDÁNÍ STRESU	230
SOCIÁLNÍ VAZBY	231

III. ZACHOVÁNÍ FUNKCÍ **233**

OCHRANA KOSTÍ	233
ZACHOVÁNÍ FUNKCE STŘEV A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE	245
ZACHOVÁNÍ KREVNÍHO OBĚHU	262
OCHRANA VLASŮ	277
ZACHOVEJTE SI SLUCH	286
OCHRAŇTE SVÉ HORMONY	292
OCHRAŇTE SVOU IMUNITU	317
CHRAŇTE SVÉ KLOUBY	339
ZACHOVEJTE SI ZDRAVOU MYSL	354
CHRAŇTE SVÉ SVALY	399
CHRAŇTE SI SVŮJ SEXUÁLNÍ ŽIVOT	413
CHRAŇTE SVOU POKOŽKU	434
CHRAŇTE SVÉ ZUBY	459
CHRAŇTE SI SVŮJ ZRAK	465
ZACHOVEJTE SI DŮSTOJNOST	474

IV. OSMIČKA DR. GREGERA PROTI STÁRNUTÍ **478**

OŘECHY	482
LISTOVÁ ZELENINA	485
BOBULE	492
XENOHORMEZE X HORMEZE	500
PREBIOTIKA A POSTBIOTIKA	522
OMEZENÍ PŘÍJMU KALORIÍ	542
OMEZENÍ BÍLKOVIN	557
NAD ⁺	574
ZÁVĚR	587
REFERENCE	592