

## OBSAH

<i>Předmluva: Stárnout se vztyčenou hlavou</i>	9
1. Působení zemské přitažlivosti	16
2. Jak se oblékat stylově, moderně a vkusně	31
3. Péče o pleť a nová tvář	54
4. Kouzlo krásných kadeří	87
5. Krása s kapkou líčení a manikúrou	107
6. Jedenkrát denně trocha neviditelného cvičení	120
7. Proč si nedát oddech... a nepohrát si?	138
8. Žijme blaze bez diet	150
9. Seniorská kuchyně	176
10. Doplnky stravy	201
11. Průměrná délka života sto let?	215
12. Milovat, smát se, pracovat	231
13. A co teď?	254
<i>Poděkování</i>	269
<i>O autorce</i>	272
<i>Rejstřík</i>	273