

Obsah

Předmluva	7
ÚVOD	19
VĚDA O STÁRNUTÍ	37
POTRAVA PRO NESTÁRNOUCÍ TĚLO	54
POHYB PRO NESTÁRNOUCÍ TĚLO	75
NESTÁRNOUCÍ TĚLO A DLOUHOVĚKOST	98
JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU	109
DIETNÍ PLÁN	123
RECEPTY A NÁKUPNÍ SEZNAMY	130
ČTYŘTÝDENNÍ PLÁN CVIČENÍ	173
CVIKY	212
JAK POKRAČOVAT	243
MOŽNÉ CHYBY A OMYLY	252
O AUTORKÁCH	259
ZDROJE	260