

Obsah

Úvod	3
Průvodní slovo	5
Kap. I ZÁHADA STÁRNUTÍ	7
<i>Jak stárneme?</i>	7
<i>Proč stárneme?</i>	14
Různé teorie	14
Gerontologie dnes	17
Strategie budoucnosti – omlazující pramen v dohledu?	21
<i>Udělejte si test, jak jste staří</i>	22
Kap. II KOMPLETNÍ PROGRAM PRO VAŠI DOBROU KONDICI – TAK SI ZACHOVÁTE MLÁDÍ	31
<i>Zachovejte si mládí s pomocí pohybu – utečte stáří</i>	31
K čemu pohyb?	31
Proč si zachovat zrovna třicet let čtyřicítka?	32
K čemu která forma pohybu?	34
Vytrvalostní trénink	38
Silový trénink	45
Co vám dává váš oblíbený sport?	51
<i>Zachovejte si mládí s pomocí správné výživy – Kulinářské zbraně proti stárnutí</i>	55
Tak připravíte své tělo	56
Jak se projíme do mládí?	59
Čím se projíme do mládí?	62
Recepty pro zachování mládí – vytvořené světoznámým kuchařem Ewaldem Plachuttou	72
<i>Zachovejte si mládí s pomocí duševního tréninku – váš duch není ve výslužbě</i>	84
Paměť polevuje – proč?	85
Tak probudíte svého unaveného ducha	86
<i>Zachovejte si mládí s pomocí hormonů – Naše zázračné zbraně</i>	101
Které hormony jsou důležité?	102
Hormony kontra volné radikály	106
Jak hormony tvarují postavu	107
Přes noc omládlá pleť	108
Hormony proti arterioskleróze a infarktu	109
Vliv hormonů na mozek	110
Aby vaše vlasy zase rostly	111
<i>Zachovejte si mládí s pomocí sexu</i>	112
Sex po čtyřicítce – pramen mládí nebo problém?	112
Co je sexualita?	112
Zachová nám sexualita delší mládí?	113
„Jeho“ problém po čtyřicítce	114
Řešení pro něj	116
„Její“ problém po čtyřicítce	118
Řešení pro ni	119
Společné problémy po čtyřicítce	121
Společná řešení	121
<i>Zachovejte si mládí s pomocí kosmetického lékařství</i>	122
Jak s lékařskou pomocí otočit kolo času nazpět	122
Liposkulptura	123
Korektura vrásek	128
Lifting (napínání) obličeje	137
<i>Místo doslovu</i>	138