

Obsah

Úvod 11

Co chceme dodat 14

1. kapitola:

Proč nejsme v kondici 150 let 17

Všichni chtějí žít dlouho, ale nikdo
nechce být starý 17

O starých a velmi starých 17

Genetické výhody stoletých 19

Nebezpečné klapky na očích 20

2. kapitola:

Myslete si, že jste mladí 27

Jak se připravujeme o cenné
roky života 27

Humor jako lék 29

Pocit mládí se rodí v hlavě 31

Věk není překážkou 32

Do důchodu, ne na odpočinek 34

Optimisté jsou déle mladí
a zvládnou více 35

Špatná nálada vám nezkazí jenom
jeden den 38

Zázračný účinek jednoho „léku“ 39

Víra nejen hory přenáší 40

Přátelé jsou nejlepším
pramenem mládí 43

Už jste se dnes pochválili? 45

Sestavte si bilanci 46

Jak se pomocí pozitivního

postoje k životu stát mladším
a zdravějším 47
Uvolňovací trénink 48
To nejdůležitější v kostce 50

3. kapitola:

Gymnastika mozku a paměťový dopink 52

Proč nás jedna známá pozvala
tříkrát na oslavu 55
Jak americký politik vyžral
na zapomnětlivost 56
Neposílejte paměť do důchodu 56
Zapomnětliví studenti 59
Intelligenční tabletky 62
Proč mají sportovci v hlavě
totéž co v nohou 64
O klavírech a modlitebních mlýncích 65
Vyspěte se do moudra 67
Udělejte si bilanci 68
Jak systematicky zlepšovat paměť 69
To nejdůležitější v kostce 70

4. kapitola:

Rozeběhněte se do náruče mládí 75

Stáří se dá prostě utéct 75
Jak zůstat až do šedesátky
čtyřicetiletým 76
Týdně spalte alespoň 1 500 kcal 77
Vyměňte kliniku za běžeckou dráhu 78
Maratonem proti rakovině 80
Vrcholoví sportovci s podlomeným
zdravím 81

I pro sportovní trénink platí:

Méně je často více 82

Námahou ke štěstí 84

Jak si u polárního kruhu nabít duši 84

Jak pan H. utekl smutku 85

Proč policista běžel vedle svého auta 87

Udělejte si bilanci 87

Cílený pohyb může i omlazovat 88

To nejdůležitější v kostce 89

5. kapitola:

Vdechujte mládí 93

Energie z láhve – dýchejte pro mládí 93

Experiment nositele Nobelovy ceny 95

A co kyslík ve vodě? 97

Udělejte si bilanci 99

Jak dýchání omlazuje 100

To nejdůležitější v kostce 102

6. kapitola:

Jak lžící nabírat mládí 107

S kilogramy navíc vypadáte starší 107

Úzké šaty pomohly ke zhubnutí 108

Pouze vůle nestačí 109

Pokud jde o jídlo, nevěřte pocitům 110

Omlazuje i to, co nejíme! 112

Jídelníček mladých starců 114

Že by vegetariáni měli pravdu? 115

Záleží na správné směsi 116

Normální nebo ideální 118

Kdyby tak Zátopek více pil 120

Zelený čaj – asi nejlepší nápoj 122

Jedna sklenka neuškodí – tomu,

kdo chce zůstat mladý 124

Udělejte si bilanci 126

Správná výživa omlazuje 127

To nejdůležitější v kostce 129

7. kapitola:

Antioxidanty – chraňte si buňky před „zrezivěním“ 133

Co má stará rezavá tyč společného s vaším mládím? 133

Jak pochytat a zničit volné radikály způsobující stárnutí 134

Bez antioxidantů je život kratší 135

Kdo neužívá vitaminy, dává všanc svá nejlepší léta 137

Antioxidanty omlazují a prodlužují život 138

Pozor na homocystein! Tato aminokyselina může ucpávat cévy 140

Přílišné množství homocysteinu způsobuje senilitu 141

Vitamin B – levný a spolehlivý, bez vedlejších účinků 142

Udělejte si bilanci 142

Jak si buňky uchránit před zrezivěním 144

To nejdůležitější v kostce 146

8. kapitola:

O malých, ale účinných hormonech 151

Stresové hormony způsobují stárnutí

Relaxace jako řídicí prvek hladiny hormonů 153

Růstové hormony pomáhají růst dětem a mládnout starcům 154

- Melatonin novou brzdou stárnutí? 155
Dehydroepiandrosteron – kdy přijde
omlazující pilulka? 158
Hormony udržují ženám mládí 160
Muž, který si navrátil mládí 161
Udělejte si bilanci 163
Jak správné hormony prodlužují
mládí 163
To nejdůležitější v kostce 165

9. kapitola:

Mladý zevnějšek 169

- Mají hezcí lidé více ze života? 169
Mladá tvář při zdolávání schodů
vždy nepomůže 170
Smysluplné a přehnané opravy
krásky 171
Čím se liší farmářka od fotomodelky? 173
Pozor, slunce! 174
Léčili si akné, objevili omlazující
látku 177
Využijte AHA-efekt 179
Laser proti vráskám 180
Udělejte si bilanci 182
Jak se zbavit vrásek 182
To nejdůležitější v kostce 187

10. kapitola:

Otestujte si biologický věk 191

- Nedbejte na věk v průkazu 191
Test pružnosti pokožky 192
Test výkonnosti a vytrvalosti 194
Test kapacity plic 196
Test paměti 197

Test pohyblivosti 198

Test rovnováhy 199

Test reakčních schopností 200

Test zraku 201

Příloha

Příloha 1: Trénink mozku 207

Příloha 2: Tabulky potravin 211

Příloha 3: Mikroživinami proti
předčasnému stárnutí 214

Příloha 4: Látky omlazující pleť 219

Příloha 5: Seznam použité literatury 225