

# Obsah

Úvod .....	9
Co ještě bychom vám rádi řekli k této knize .....	11

## 1. KAPITOLA:

<b>Myš má stejné množství životní energie jako slon .....</b>	<b>11</b>
Ne každý je tak starý, jak vypadá .....	12
Takto budete stárnout, když nezměníte způsob svého života ....	13
Stačí „nic nedělat“, chcete-li zůstat zdraví a fit .....	15
Octomilky šetří energii a žijí déle .....	17
... a ženy jsou na tom podobně .....	18
Myš má k dispozici stejně energie jako slon .....	18
V zoo se žije báječně .....	19
Život podle zásad formule 1 – maximální výkon, krátká životnost .....	20
Byl všude, kde se něco dělo... ..	22
Znovu nalézt klid .....	23
Otestujte si sami, kolik energie promarňujete .....	24
Střežte se všeho, co vás okrádá o energii .....	26
Veźměte nás za slovo – zde máte měrné hodnoty, optimální pro vaše zdraví .....	28
Vaše markery dlouhověkosti .....	29
To nejdůležitější ve zkratce .....	35

## 2. KAPITOLA:

<b>Šetřte energii „nicneděláním“ .....</b>	<b>36</b>
První maratonský běžec položil svůj život .....	37
Průvodčí žijí déle než řidiči autobusů .....	38
Vyplatí se vám cvičit? .....	38
Peciválové šetří energií .....	39

Starší sportovci žijí trvale ve stresu .....	40
Rizikový faktor sport .....	41
Sport – záleží na dávkách .....	43
Výkonnostní sport – k. o. obranyschopnosti organismu? .....	44
Minimálním pohybem k optimálnímu zdraví .....	45
Náš minimální program pro fitness a dlouhý život .....	46
To nejdůležitější ve zkratce .....	51

### **3. KAPITOLA:**

<b>Jez méně – žij déle .....</b>	<b>52</b>
Kdo rychle přibývá na váze, žije déle .....	53
Jídlo ubírá energii .....	54
Méně jíst – déle žít .....	55
V Biosféře 2 se hodně šetřilo jídlem .....	57
Méně paliva do pece .....	58
Zvyšuje méně jídla inteligenci? .....	59
Půst oddaluje stáří a prodlužuje život .....	59
Látková výměna – nastavená na půst .....	60
Chrání půsty před rakovinou? .....	61
Stačí málo kalorií .....	62
Když jíte méně, musíte mít správnou skladbu stravy .....	63
Správný poměr základních živin .....	64
Poměr glycidů a bílkovin 3 : 1 .....	64
Napůl syrové, napůl vařené – správná výživa .....	65
Pomalé glycidy působí déle .....	66
Jak se zbavit tuku .....	67
Doplňujte stravu vitaminy, minerálními látkami a stopovými prvky .....	68
Stárnete rychleji, když jíte pětkrát denně .....	69
„Skřivani“ bohatě snídají, „sovy“ zase bohatě večeří .....	71
Vynechání snídaně (breakfast-cancelling) .....	71
Vynechání večeře (dinner-cancelling) .....	72
Jeden postní den týdně – žádný problém .....	72

Postit se může skoro každý .....	73
Půsty – celková obnova těla .....	74
Ještě několik slov k návykovým látkám .....	76
To nejdůležitější ve zkratce .....	77

#### **4. KAPITOLA:**

<b>Lenost a zahálka jsou počátkem všeho zdraví .....</b>	<b>79</b>
Vypětí stojí energii .....	80
Stres – pralidem zachraňoval život, civilizovaným lidem škodí .....	80
Jste-li ve stresu, sami si házíte klacky pod nohy .....	81
Rozvaha a lenost – vyrovnávací program vlastní tělu .....	82
Budete chytřejší, když budete klidní .....	84
O prázdninách se lépe hojí rány .....	85
Veselé matky – zdravé děti .....	85
Spokojenost rozšiřuje cévy .....	86
Jak vysokou úroveň stresu máte? .....	86
Osm výstražných znamení stresu .....	89
Smích – bojovník proti stresu číslo jedna .....	91
Odstraňte stres, získejte klid a rovnováhu .....	92
Předejděte nedostatečnému zásobování ochrannými živinami .....	96
Využijte klidové fáze k úspoře energie .....	98
To nejdůležitější ve zkratce .....	105

#### **5. KAPITOLA:**

<b>Spáči mají víc ze života .....</b>	<b>106</b>
Kdo spí déle, přepíná na úsporný režim .....	107
Zimní spánek udržuje zvířata svěží .....	107
Rychleji stárneme, hloupneme, choříme a tloustneme, když nedostatečně spíme .....	108
Vstávejte v poklidu až po 7.20 .....	109

Spánek omlazuje .....	110
Spánek ovlivňuje teplotu těla a látkovou výměnu .....	111
Produktujte si sami omlazovací hormony .....	111
Správné podmínky pro zdravý spánek .....	112
To nejdůležitější ve zkratce .....	120

## **6. KAPITOLA:**

<b>Slunce a teplo – elixíry života .....</b>	<b>121</b>
Proč teplo spoří energii .....	122
Člověk není studenokrevný živočich .....	123
Zima stresuje náš hormonální systém .....	123
S teplem klesá krevní tlak .....	124
Slunce přináší pohodu .....	125
Takto ušetříte teplem energie .....	125
To nejdůležitější ve zkratce .....	127

## **PŘÍLOHA .....**

<b>Příloha 1: Naše doporučení pro peripatetickou meditaci a brisk-walk .....</b>	<b>129</b>
<b>Příloha 2: Optimální hmotnost pro dospělé .....</b>	<b>131</b>
<b>Příloha 3: Podmáslový půst podle doktora Viertela .....</b>	<b>133</b>
<b>Příloha 4: „Tuková obří“ a „tuková trpaslící“ .....</b>	<b>135</b>
<b>Příloha 5: Výživové tabulky .....</b>	<b>137</b>
<b>Příloha 6: Vitaminy doporučené pro mimořádné situace ....</b>	<b>140</b>
<b>Příloha 7: Naš relaxační program pro všechny, kteří si rádi dají načas .....</b>	<b>142</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>145</b>