
Obsah

Geny a dlouhověkost	7
Co se vejde do života	9
Co je vlastně dlouhověkost?	15
Dlouhověkost je rodu ženského	19
Vliv úspěchu na dlouhý život	23
Pohyb prodlužuje život	55
Střídmost v jídle a pití	59
Nikdy jsem nekouřila	75
Řád a pořádek	77
Přátelství vždy prospívá	81
Odpočinek je dobrá věc	83
Našla jsem svou šangrilu	85
Sport, ale s mírou	93
Zdraví je dobro	97
Všechno jen ke kolenům!	101
Omnia vincit amor	105
Pozdní mateřství	123
Chvála marnivosti	127
Moji čtyřnozí kamarádi	131
Recepty na dlouhověkost	139