

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
Jak zůstat mladý – po celý život	
1. JAK OMLÁDNOUT – HOLÁ FAKTA	17
Lehčí, než si myslíte	
2. VÝPOČET REÁLNÉHO VĚKU	29
Test podle programu RealAge: Jaký je váš reálný věk?	
3. PLÁN NA SNÍŽENÍ CHRONOLOGICKÉHO VĚKU – JAK HO VYPRACOVAT	61
Jste tak mladí, jak byste mohli být?	
4. STÁRNUTÍ TEPEN	81
Jak udržet naše cévy průchodné	
5. JAK CO NEJDÉLE UCHOVAT VÝKONNOST IMUNITNÍHO SYSTÉMU	104
Zpomalení stárnutí imunitního systému a prevence rakoviny	
6. OHROŽENÍ VLIVEM PROSTŘEDÍ	129
Jen proto, že tam venku je zlý svět, ještě nemusíte předčasně zestárnout	
7. UŽÍVEJTE VITAMINY!	172
Jak si udělat z vitaminů a potravinových doplňků spojence v boji proti stárnutí	
8. ZAHÁJIT JÍDLO DEZERTEM	211
– a jiné dietní triky pro redukci věku	
9. DOBRÁ KONDICE ZNAMENÁ MLÁDÍ	250
Cvičení k redukci věku – dá se to zvládnout	
10. MLÁDÍ KAŽDODENNĚ	281
Zdravotní návyky, které vám zachovají mládí	
11. ZVLÁDÁNÍ STRESU	296
Zdravá mysl, mladší osobnost	

12. NEJMLADŠÍ PACIENT	319
Jak může správná léčba přispět k uchování mládí	
13. MLADÍ AŽ DO KONCE	345
Jak žít v sedmdesáti tak mladě, jako jste žili ve čtyřiačtyřiceti	
LITERATURA	351