

Obsah

Předmluva	7
Proč se už necítíme jako dříve a co je to stárnutí	23
Co jsou hormony a proč nás tak ovlivňují?	31
Hormony hlavní a druhořadé, co ovlivňují	37
Zdravý jídelníček, vitaminy a suplementy dělají divy	53
Změň svůj životní styl, nasad' si kyslíkovou masku a pak pomáhej druhým!	81
Cítím se skvěle, je mi skvěle, vypadám skvěle	163
Zdravé recepty	215
Nejčastější otázky a odpovědi odborníků a lékařů na téma anti-aging	243
Otázky pro autorku	263
Tak tu máme závěr a zkouška bude lepší život	273