

Obsah

Úvod	9
------------	---

PRVNÍ ČÁST

Věda a filozofie zdravého stárnutí

1. Nesmrtelnost	17
2. Šangrí-la a prameny mládí	38
3. Medicína proti stárnutí	60
4. Proč stárneme	80
5. Popírání stárnutí.....	102
6. Hodnota stárnutí	116
7. Mezihra: Jenny	140

DRUHÁ ČÁST

Jak stárnout se šarmem

8. Tělo I: Trocha prevence.....	147
9. Tělo II: Protizánětlivá strava	159
10. Tělo III: Potravinové doplňky.....	183
11. Tělo IV: Fyzická činnost.....	201
12. Tělo V: Odpočinek a spánek	218
13. Tělo VI: Dotyk a sex	228
14. Mysl I: Stres	231
15. Mysl II. Myšlenky, emoce, postoje.....	240

16. Mysl III: Paměť.....	249
17. Duch I: Neměnná podstata.....	257
18. Duch II: Odkaz.....	264

DVANÁCTIBODOVÝ PROGRAM PRO ZDRAVÉ STÁRNUTÍ.....	269
--	-----

<i>Slovníček</i>	271
<i>Dodatek: Protizánětlivá strava</i>	277
Poděkování.....	281
Poznámka o autorovi.....	282