

Obsah

Předmluva

7

Jak pracovat s touto knihou

11

1

Útěk z vězení podmínek

13

2

KROK 1.

Změnou vnímání můžete snížit
svůj biologický věk

29

3

KROK 2.

Můžete snížit svůj biologický věk prostřednictvím
dvou druhů hlubokého odpočinku – klidového
stavu vědomí a zdravého spánku

49

4

KROK 3.

Můžete snížit svůj biologický věk tím, že budete s láskou vyživovat své tělo zdravou stravou

71

5

KROK 4.

Můžete snížit svůj biologický věk tím, že budete rozumně využívat doplňků výživy

95

6

KROK 5.

Můžete pozitivně změnit svůj biologický věk tím, že budete posilovat jednotu ducha a těla

123

7

KROK 6.

Díky cvičení můžete změnit svůj biologický věk

147

8

KROK 7.

Můžete změnit svůj biologický věk tím, že ze života vyloučíte toxické látky

165

9

KROK 8.

Můžete změnit svůj biologický věk tím, že budete pěstovat pružnost a tvořivost svého vědomí

189

10

KROK 9.

Prostřednictvím lásky můžete zásadním způsobem
změnit svůj biologický věk

209

11

KROK 10.

Můžete zásadně změnit svůj biologický věk tím,
že si zachováte mladou mysl

229

Epilog

247

*Recepty na pokrmy, které vám pomohou
omládnout a žít déle*

253