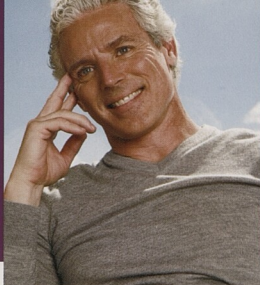


1.

ČÁST



## Nové přístupy ke zdraví

Příslib dlouhého života 8

Fakta o stárnutí 12



Sedm klíčů  
ke kvalitnímu stárnutí 18

2.

ČÁST



## Napravení škod z minulosti

**K**<sup>víz</sup>\* Zhodnocení škod 36

### OPRAVA TĚLA:

Jeden, dva, tři... čtyři 38

### TŘÍDĚNÍ ZLOZVYKŮ:

Průzkum mezi lékaři 42

Náprava škod 46

Hřchy minulosti • Současné zlozvyky •  
Stravování • Každodenní život

# obsah

3.  
ČÁST



## Žít zdravě už dnes

**K**víz \* Žiji zdravě? 94

Připravit, pozor... pomalu! 104

Jezte tak, abyste se  
cítili dobře 108

Hýbejte se, abyste se  
cítili dobře 172

Snadný začátek • Program proti stárnutí •  
Pevná postava



Žijte tak, abyste se  
cítili dobře 236

Pečujte o své zdraví  
každý den 260

Udržování rovnováhy • Nemoci z nachlazení  
a chřipka • Problémy s chrupem • Problémy  
s trávením • Únava • Bolesti kloubů a svalů •  
Onemocnění periferních cév • Kožní potíže •  
Problémy se spaním • Potíže s močením

4.  
ČÁST



## Ochrana budoucího zdraví

Prevence nemocí stáří 312

Srdeční infarkt a mozková mrtvice • Rakovina •  
Chronická bolest • Problémy s pamětí • Artróza •  
Osteoporóza • Problémy se zrakem • Problémy se  
sluchem • Cukrovka • Onemocnění plic

Využijte maximálně  
lékařskou péči 370

Rady pro preventivní  
vyšetření 378

Rejstřík 382

