



**PLÁN PRO  
ZACHOVÁNÍ  
ZDRAVÍ  
28–271**

**1**

**ÚVOD** Zpomalení běhu času 8

**KAPITOLA 1** Správným jídlům k pomalejšímu stárnutí 30

**KAPITOLA 2** Hlídaní tělesné hmotnosti 66

**KAPITOLA 3** Úloha potravinových doplňků 86

**KAPITOLA 4** Fit pro život 108

**KAPITOLA 5** Testy, které vám mohou zachránit život 144

**KAPITOLA 6** Jak se vyhnout běžným zdravotním nástrahám 164

**KAPITOLA 7** Jak se zbavit stresu 186

**KAPITOLA 8** Jak se cítit dobře 204

**KAPITOLA 9** Sexuální zdraví 220

**KAPITOLA 10** Zachování paměti 240

**KAPITOLA 11** Dostatečný spánek 258

**KAPITOLA 12** Jak vypadat lépe 270



## NEMOCI OD A DO Z 290–399

# 2

- Alergie **292**  
 Alzheimerova nemoc **296**  
 Artritida a artróza **300**  
 Bolesti v zádech **304**  
 Cévní mozková příhoda **308**  
 Cukrovka **312**  
 Deprese **316**  
 Dna **320**  
 Emfyzém **322**  
 Fibromyalgie **324**  
 Glaukom **326**  
 Chronické srdeční selhání **328**  
 Infekce močových cest **330**  
 Inkontinence moči **332**  
 Ischemická choroba  
     srdeční **334**  
 Křečové žíly **338**  
 Makulární degenerace **340**  
 Močové kameny **342**  
 Onemocnění dásní **344**  
 Onemocnění štítné žlázy **346**  
 Osteoporóza **348**  
 Pálení žáhy a reflux **352**  
 Parkinsonova nemoc **356**  
 Pásový opar **358**  
 Průjem **360**  
 Rakovina **362**  
 Rakovina kůže **364**  
 Rakovina plic **366**  
 Rakovina prostaty **368**  
 Rakovina prsu **370**  
 Rakovina tlustého střeva **372**  
 Rakovina vaječníků **374**  
 Střevní divertikly **376**  
 Syndrom dráždivého  
     tračnicku **378**  
 Šedý zákal **380**  
 Únava **382**  
 Vředové onemocnění žaludku  
     a dvanáctníku **384**  
 Vysoký krevní tlak **386**  
 Zácpa **390**  
 Ztráta sluchu **392**  
 Žloutenka **394**  
 Žlučové kameny **398**  
 Rejstřík **400**  
 Poděkování **416**

**Bud'te spokojeni sami se sebou 206**

**Zůstaňte v kontaktu se světem 210**

**Nepřestávejte milovat život 212**

**Ovládejte své nálady 216**

Jak se cítit  
dobře

**Jak s přibývajícím věkem zlepšit sexuální život 222**

**Střední věk u žen: jak zvládnout klimakterium 228**

**Hormonální substituční léčba a jiné možnosti 232**

**Střední věk u mužů: změna rytmu 236**

# Sexuální zdraví

**Mýtus o vyčerpání mozku 242**

**Zvýšení kapacity paměti 246**

**Nenechte mysl zahálet 250**

**Aby mozek zůstal zdravý 254**

# Zachování paměti

Proč jste celou noc vzhůru? 260

Tipy pro lepší spánek 268

# Dostatečný spánek

**Jak předejít stárnutí pokožky 272**

**Jak si vylepšit úsměv 282**

**Skvělé rady pro vlasy 286**

**Boj s pleší 288**

Jak  
vypadat  
lépe

Nový pohled na stárnutí	10
Poodhalení tajemství stárnutí	18
Nový pohled na délku života	20
Změny během stárnutí	22
Jaká vám hrozí zdravotní rizika?	26

# Zpomalení běhu času



**Jaká strava je zdravá? 32**

**Zaostřeno na tuky 40**

**Jídlo a energie 42**

**Moc ovoce a zeleniny 46**

**Devět superpotravin 50**

**„Funkční potraviny“ 58**

**Jídlo, přátelé a potěšení 60**

**Jak si vylepšit jídelníček 62**

Správným jídlem  
k pomalejšímu  
stárnutí

Rizika spojená s nadváhou 68

Jak můžete zhubnout? 70

Jídelníček při hubnutí 74

20 jednoduchých kroků ke zhubnutí 82

# Hlídání tělesné hmotnosti

**Vitaminy a minerály 88**

**Další doplňky 96**

**Bylinky pro zdraví 102**

# Úloha potravinových doplňků

**Proč je dobré cvičit 110**

**Zlepšování funkce kardiovaskulární soustavy 116**

**Posilování svalů 126**

**Strečink 134**

**Jak si zlepšit rovnováhu 138**

**Cesta k dobré kondici 142**

Fit pro život

**Význam prevence 146**

**Prohlídky zubů, zraku a sluchu 150**

**Kardiovaskulární vyšetření 152**

**Screeningové testy na rakovinu 154**

**Další důležité testy 160**

Testy, které  
vám mohou  
zachránit život

**Jde to s vaším zdravím z kopce v důsledku kouření? 166**

**Plán na skoncování s kouřením 168**

**Šest týdnů vedoucích k úspěchu 172**

**Přehodnoťte svůj postoj k pití alkoholu 174**

**Léky, které užíváte 180**

Jak se vyhnout  
běžným  
zdravotním  
nástrahám

**Vztah mezi stresem a zdravím 188**

**Vaše protistresová strategie 194**

**Naučte se relaxovat 200**

# Jak se zbavit stresu