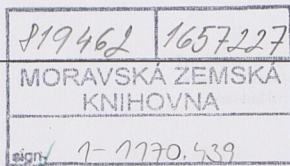




Jsmo starší, ale ne staří	4
Cíl vědy – zastavit umírání buněk	6
Obnova buněk – neuvěřitelný výkon	7
Stárnutí je nemoc	8
„Zdravá výživa“ – co je to?	10
Jídlo dnes – tloušťka způsobuje stárnutí	11
Vitamíny – látky pro život	13
Antioxidace – ochrana a záštita proti stárnutí	16
Volné radikály způsobují naše stárnutí	17
Kyslík – nebezpečný elixír života	20
Nastavte své biologické hodiny proti stárnutí	22
Vitamín E – ochrana proti rzi zevnitř	24
To nejdůležitější o vitamínu E	25
Jak chránit srdce s vitamínem E	28
Jak zůstat v pohybu s vitamínem E	32
Účinná látka s budoucností – vitamín E v péči o pleť	36

Obsah



Hořčík – na nervy, srdce a svaly	40
Hořčík – zapomenutý prvek	41
To nejdůležitější o hořčíku	42
Civilizační nemoc stres	43
Červený poplašný signál – boj nebo útek!	45
Hořčík – na silné srdce a pevné nervy	47
Jak vzniká nedostatek hořčíku?	50
Hořčík pomáhá při cukrovce	53
Vitamín E a hořčík – společně proti stáří	54
Závěr	
Tak zastavíte biologické hodiny	56
Vitamíny, minerální látky, výživa	56
Antioxidant vitamín E	56
Šibal hořčík	59
Balík energie proti stárnutí	61
Rejstřík	63