

OBSAH

Úvod: Ženy, stárnutí a genetika	9
1. Odblokujte své geny	19
2. Konverzace mezi geny a životním stylem	25
3. Epigenetika: zapínání a vypínání genů	42
4. Na kořen věci	57
5. Strava – 1. týden	81
6. Spánek – 2. týden	101
7. Pohyb – 3. týden	124
8. Uvolnění – 4. týden	152
9. Expozice – 5. týden	183
10. Uklidnění – 6. týden	216
11. Myšlení – 7. týden	235
12. Integrace	263
Recepty	275
Příručka o genech	300
Sedm nejvýznamnějších genů: co dělat	305
Slovníček pojmů	309
Zdroje a doporučení	312
Poděkování	318
Literatura a odkazy	319
Rejstřík	349