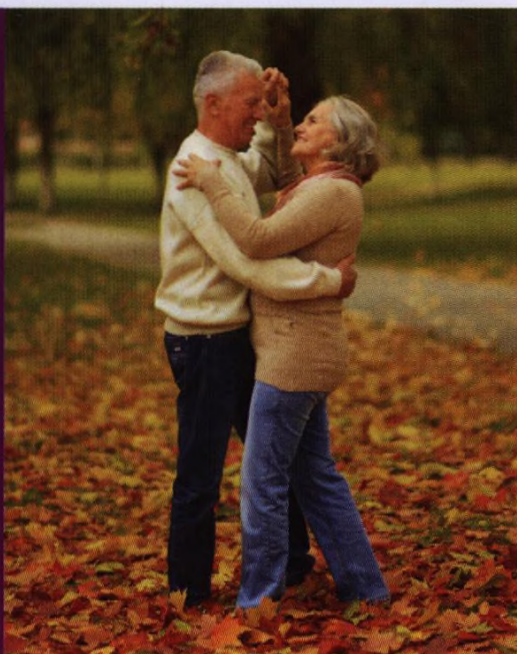


Obsah

ČÁST

1



Nové přístupy ke zdraví

Příslib dlouhého života 8

Fakta a mýty o stárnutí 12

Sedm klíčů ke kvalitnímu stárnutí 17

ČÁST

2



Napravení škod z minulosti

Zhodnocení škod 28

Oprava těla: jeden, dva, tři... čtyři 30

Třídění zlozvyků:

Průzkum mezi lékaři 34

Náprava škod 38

Hříchy minulosti • Současné zlozvyky • Každodenní stravování • Každodenní život

ČÁST

3



Žít zdravě už dnes

Žiju zdravě? 86

Připravit, pozor... pomalu! 96

Jezte tak, abyste se cítili dobře 100

Hýbejte se, abyste se cítili
dobře 164

Snadný začátek • Program proti
stárnutí • Pevná postava

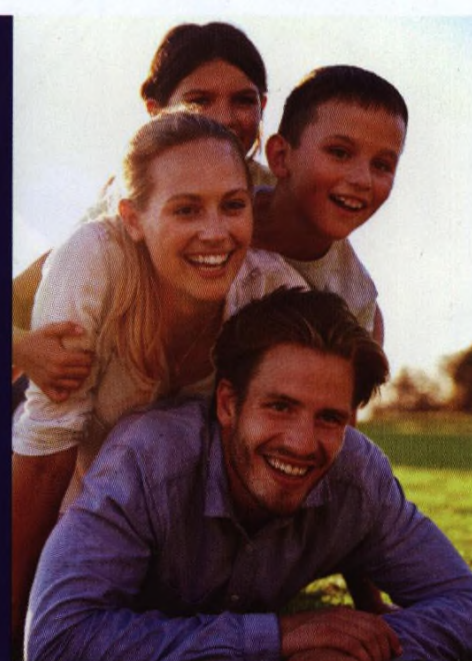
Žijte tak, abyste se cítili dobře 210

Pečujte o své zdraví každý den 234

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

ČÁST

4



Ochrana budoucího zdraví

Prevence nemocí stáří 286

Srdeční infarkt a mozková
mrtvice • Rakovina •

Chronická bolest • Problémy
s pamětí • Artróza •

Osteoporóza • Problémy
se zrakem • Problémy

se sluchem • Cukrovka •
Onemocnění plic

Rady pro preventivní
vyšetření 340

Rejstřík 344