

Obsah

Předmluva	7
Část 1 – ZÁMEK	11
<hr/>	
Kapitola 1	
Kolik vám je skutečně let?	13
Kapitola 2	
Pravda o stárnutí	20
Kapitola 3	
6 klíčů odemykajících dlouhověkost a vitalitu	26
Část 2 – KLÍČE	31
<hr/>	
Kapitola 4	
Klíč 1: Ovládnutí makromolekul	33
Kapitola 5	
Klíč 2: Inženýrská práce na epigenomu	52
Kapitola 6	
Klíč 3: Potlačení stresu	65
Kapitola 7	
Klíč 4: Zvládnutí zánětu	78
Kapitola 8	
Klíč 5: Ovládnutí metabolismu	90
Kapitola 9	
Klíč 6: Telomery	104

Část 3 – OTÁČENÍ KLÍČI VE SPRÁVNÉM SMĚRU 117

Kapitola 10

Než začneme. 119

Kapitola 11

6 klíčů a strategie životního stylu 131

Kapitola 12

6 klíčů a strategie propojení těla a mysli 144

Kapitola 13

6 klíčů a strategie stravování 154

Kapitola 14

6 klíčů a strategie cvičení 179

Kapitola 15

6 klíčů a strategie životního prostředí 194

Závěr 213

Poděkování 217

O autorech. 218

Poznámky 220

Rejstřík 235