

Obsah

Úvod	7
Kapitola 1 Proč stárneme	15
Kapitola 2 Kdo ví, jak se bránit?	35
Kapitola 3 Výživa a metabolismus ve vztahu ke stárnutí	43
Kapitola 4 Boj proti stárnutí	67
Kapitola 5 Problém sám pro sebe aneb O pitném režimu ..	75
Kapitola 6 Tloustnout znamená nejen stárnout	85
Kapitola 7 Volně dostupné látky (potravinové doplňky) v obraně proti stárnutí	123
Kapitola 8 Enzymy a enzymoterapie (MUDr. Nouza, DrSc.)	153
Kapitola 9 Jak účinně přispět ke zvládnutí onemocnění spojených se stářím	165
Kapitola 10 RECEPTY	205
SEZNAM použité a doporučené literatury	259