

Návod na dlhovekosť	6
Smeto, čo jeme? 9	
Prečo vlastne starneme? 12	
Paradoxy zdravej výživy	19
Kým sa hýbeme, žijeme 22	
Láska je nesmrteľná! 29	
Slovo pomáha prežiť	36
Tretí do rodiny 40	
Nejedzte odpadky! 44	
Cesty k dlhovekosti	50
Hodnoty, čo pretrvajú	60
Kto je zvedavý, nestarne!	67
Na cestách mladneme!	70
Samota je zlodej! 74	
Seniori ovládnu svet 79	
Úžasný umelý svet	86

Prevenca je lacnejšia	90
Spite vždysladko!	95
Mladnutie, ktoré nechceme	101
Buďme ako Japonci!	109
Toto ma baví	114
Rekordéri dlhovekosti	118
Hľadanie našej rovnováhy	124
O autorovi	126