

OBSAH

Zdravě stárnout a přitom zůstat mladý	9
Předmluva	9
Jak se dožijete nejméně sta let	13
Síla myšlenek	21
Faktory zdraví	24
<i>New-Aging</i> - Jak zůstat mladý v procesu stárnutí	25
Co znamená nemoc	28
<i>Bio-Tuning</i>	30
Jste tak mladí, jak se cítíte	31
Studna mládí - Výživa aneb jak zůstat mladí, fit a zdraví se správnou výživou	44
Zdraví se dá jíst	44
Ovoce a zelenina	52
Kyvadlo těla	58
Kalorie vedou k předčasnému stárnutí	59
Vynechte večeři	60
Prokousejte se ke zdraví, štíhlosti a dobré kondici	63
Odkyselení těla	65
Výživové doplňky prodlužující život	67
Snižování krevního tlaku	91
Bílkoviny	91
Dlouhý život se zeleným čajem	93
Optimalizace hladiny hormonů	96

Zázračná voda	102
Zvýšená hladina cholesterolu	110
Vysoký krevní tlak	111
Studna mládí - Stíhlost - nejlepší tipy	112
Studna mládí - Vědomí aneb myslete mladě	114
Prožívání vlastního stáří	116
Mentální odkyselení	118
Energetický otisk	126
Tajemství DNA	127
Jak porozumět poselství těla a následovat ho	130
Jak vědomě vést svůj život	137
Jak působí léky	138
Podvědomí	140
Myslete mladě	144
Blahobyt jako cesta ke zdravému a dlouhému životu	156
Jak dostanete všechno, co chcete	159
Studna mládí - Pohyb aneb jak žít s pohybem bez ohledu na věk	162
Pohyb je polovina mládí	164
Správné druhy sportu	166
Kyslík - Elixír života	171
Nejlepší tipy, jak si udržet zdraví, mládí a vitalitu	176
Jak ochránit kůži před stárnutím	176
Omlazující koupel s vitálními ionty	177
Pomoc při zvětšené prostatě	178
Stárnutí kosterního systému	179
Jak si udržet zdravý srdečně-cévní systém	180

Posílení imunitního systému	181
Léčivá síla smíchu a úsměvu	183
Proč zůstává tak často jen u dobrých předsevzetí	184
Jak zůstat mladý s pomocí meditace	186
Má každodenní meditace	190
Osobní situační analýza	193
Jak být biologicky mladší	194
Moudrá slova na závěr	196