

# Obsah

*Úvod*

**Uchovejte si mladistvý elán**

8

**ČÁST PRVNÍ**

**DVANÁCT ZPŮSOBŮ, JAK ZASTAVIT ČAS**

*První způsob, jak zastavit čas*

**Chraňte své tělo zdravou stravou**

12

*Druhý způsob, jak zastavit čas*

**Jak nepřibrat na váze**

46

*Třetí způsob, jak zastavit čas*

**Vypadat mladě, cítit se mladě**

66

*Čtvrtý způsob, jak zastavit čas*

**Bez bolesti, s pružným tělem**

97

*Pátý způsob, jak zastavit čas*

**Zbystřete všechny smysly**

135

*Šestý způsob, jak zastavit čas*

**Kvalitnější spánek – lepší probuzení**

153

*Sedmý způsob, jak zastavit čas*

**Setřeste veškerý stres**

180

*Osmý způsob, jak zastavit čas*

**Najděte si důvod vrátit čas**

209

*Devátý způsob, jak zastavit čas*

**Pracujte chytře a zůstanete mladí**

228

*Desátý způsob, jak zastavit čas*

**Naučte se hospodařit s časem**

244

*Jedenáctý způsob, jak zastavit čas*

**Neztrácejte spojení s dětstvím**

257

*Dvanáctý způsob, jak zastavit čas*

**Udržte si víru - prodlouží vám život**

276

## ČÁST DRUHÁ OCHRANA CELÉHO TĚLA

Chraňte se před <b>artritidou</b>	289
Chraňte se před <b>bolestí</b>	308
Chraňte se před <b>cukrovkou</b>	330
Chraňte se před <b>depresí</b>	347
Chraňte se před <b>hormonálními změnami</b>	363
Chraňte se před <b>osamělostí</b>	382
Chraňte se před <b>osteoporózou</b>	395
Chraňte se před <b>poruchami paměti</b>	415
Chraňte se před <b>rakovinou</b>	434
Chraňte se před <b>sexuálními problémy</b>	460
Chraňte se před <b>srdečními chorobami</b>	480
Chraňte se před <b>zažívacími potížemi</b>	514
Chraňte se před <b>zrakovými problémy</b>	526