

OBSAH

Úvod.....	9
První kapitola JIP: NOVÁ VÝZKUMNÁ LABORATOŘ PROTI STÁRNUTÍ....	15
Druhá kapitola ÚVOD DO NUTRIGENOMIKY.....	33
Třetí kapitola METABOLICKÝ ZÁZRAK: ZTRÁTA TUKU, ZACHOVÁNÍ SVALŮ A KOSTÍ.....	81
Čtvrtá kapitola NOVÉ TOPICKÉ A NUTRIČNÍ STRATEGIE PRO OBNOVU, OPRAVU A OMLAZENÍ	121
Pátá kapitola ZDRAVÍ KOSTÍ A JEHO VÝZNAM	169

Šestá kapitola

PROGRAM „NAVŽDY MLADÁ“ A JEHO PŘÍSTUP

K MENOPAUZE 211

Sedmá kapitola

JÓGA PRO KRÁSU, ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOST 225

Osmá kapitola

KUCHYNĚ A RECEPTY PRO VĚČNÉ MLÁDÍ 275

Závěrečné slovo 335

Poděkování 337