

# Obsah

Poznámka autorů	5
Poděkování	7

## PRVNÍ ČÁST

### TAJEMSTVÍ VĚČNÉHO MLÁDÍ 11

1. Výzkum dlouhodobé mladosti	13
<i>Michael DeBakey</i>	26
2. Cítit se mladým	29
<i>Jak mladým se cítíte?</i>	40
<i>Angela Lansburyová</i>	43
3. Mít mladší mysl	47
<i>Jste tak mladý, jak si myslíte?</i>	57
<i>Ben Bradlee</i>	60
4. Vypadat mladě	63
<i>Vypadáte tak mladě, jak se cítíte?</i>	71
<i>Plastická chirurgie: Nové mládí, nebo narcisismus?</i>	73
5. Stručná historie stárnutí	75
<i>Michael Tilson Thomas</i>	83
6. Podoby stárnutí	87
<i>Al Hirschfeld</i>	95
7. Nové vědecké metody, jak ovládat proces stárnutí	99
<i>Jack LaLanne</i>	108
8. Bojovat s věkem, nebo s pocitem stáří?	111
<i>Cecilia Hurwichová</i>	118
9. Stárnout s půvabem: Ideál věčného mládí	121
<i>Jak nejlépe využít dobu svého důchodu</i>	128

DRUHÁ ČÁST	
CESTA K VĚČNÉMU MLÁDÍ	
10. Plán regenerace mozku: Zlepšení paměti a schopnosti myšlení	133
11. Tvůrčí síla a věčné mládí	147
12. Buďte mladí, buďte fit	165
13. Výživa a dlouhodobě mladí lidé	181
Doslov	199
Doporučená literatura	205