

OBSAH

Úvod	3
Je pravda, že muži nestárnou, ale ženy žijí déle?	5
Měli bychom se připravovat na své budoucí stáří?	11
Bojíte se svého stáří?	19
Zajímá vás dlouhověkost?	27
Méně dortů, více sportů. Týká se to také starších lidí?	33
Lenivět znamená rezivět.	43
Máte pocit, že nemáte na nic čas?	51
Umíte žít přítomností?	61
Utíkají vám myšlenky? Dá se s tím něco dělat?	67
Míváte někdy ráno špatnou náladu?	75
Naříkáte si na svojí paměť?	83
Co si myslíte o pohlavním životě ve stáří?	95
Víte, proč vlastně kouříte?	105
Přejeme si „dobrou noc“, a přesto někdo trpí nespavostí.	111
Doslov	120