

Obsah

Úvod	7-9
<i>Pravý a nepravý zájem - Cena starších - Zastavme se u otázky makrobiotiky!</i>	
Proč žít?	10-13
<i>Touha po mláďi - Zvědavost - Století - Zkouška života - Výroky.</i>	
Proč dlouho žít?	14-15
<i>Připrava se prodlužuje - A má se jí využít - Zmoudření a vyrovnání - Pro společnost.</i>	
Jak tedy žít?	16-19
<i>Victor Heiser - Dobré úmysly - Elixír - Zásady - Starověk - Veselé trampoty.</i>	
Jak stárne tělesně?	20-25
<i>Tvorstvo a stáři - Biblická stáři - Kraje stoletých - Příznaky stárnutí - Biochemická jeho podstata.</i>	
Jak stárne duševně?	26-31
<i>Slavní starci - Cefalisační faktor - Mozek omlazuje - Fysiologický čas - Jasná mysl.</i>	
Jak se tělo a duch obnovují?	32-37
<i>Růstový index - Dědičnost - Hormony - Dvanáct činitelů omlazujících,</i>	
Jak se tedy omlazovat?	38-46
<i>Sečítání a násobení zdraví - Sedm základů - Dědictví generací - Mláďi je nakažlivé.</i>	
Tricet tisíc dnů	47-55
<i>Špatné pracovní vysvědčení - Program obrody - Nový den - Gerokomie - Pěstujme život nyní i příští.</i>	
Tabulka výživné hodnoty potravin a nápojů	56-57
<i>Bilkoviny, tuky, cukry, alkohol - Kalorie a cena - Vitamíny.</i>	
Jak pracovat, cvičit a dýchat?	58-59
<i>Práce tělesná i duševní - Tělocvik domácí a návod - Tabulka cviků pro různý věk - Cviky dýchací.</i>	
Ranní a večerní domácí tělocvik (tabulka)	60-61
Několik cenných prostředků omlazovacích	62
<i>Koupelna - Domácí parní lázeň a tělocvična - Horské slunce - Pořádek - Prostředí - Úkol, radost, jasná mysl.</i>	

OPRAVA: Na str. 25 má být podpis správně: Univ. prof. Dr. In. Arn. Bláha.