

Obsah

Poděkování	5
Předmluva	8
Úvod	16

Část první Dohlédněte na své tělo

Příštích čtyřicet let	21
Oběd s hrdinou	36
Nová věda o stárnutí	45
Plavat proti přílivu	65
Biologie růstu a úpadku: to, co v noci dělá bum	82
Život je vytrvalostní závod: trénujte na něj	98
Biologie cvičení	116
Jádro pudla: aerobní cvičení	133
Motivační manévr	151
Svět bolesti: silový trénink	169
Biologie silového tréninku	182
„Tak co, jak vypadám?“	199
Honba za elektrickým králíkem	214
Opovažte se zhubnout jediné kilo!	220

Biologie výživy: být příští rok štíhlejší	236
„Pítí“	251
Menopauza: přirozený přechod	257

Druhá část

Vezměte život do svých rukou

„Teddymu je to jedno!“	273
Limbecký mozeka biologie emocí	279
Udržujte kontakty a vztahy	309
Nezlomný optimismus	326

Dodatek

Poznámky autorů	339
Jednotný cvičební program pro všechny, kdo chtějí být <i>příští rok mladší</i>	355
O autorech	357