

Obsah



ÚVOD:	Deset jednoduchých kroků, které vám pomohou omládnout	13
PRVNÍ KROK:	Všechny systémy musí fungovat	29
DRUHÝ KROK:	Zbavte se desetiletého nánosu tuku	53
TŘETÍ KROK:	Pryč s vráskami a vyschlou kůží	107
ČTVRTÝ KROK:	Získejte svaly jako před deseti lety	129
PÁTÝ KROK:	Trénujte mozek	149
ŠESTÝ KROK:	Oživte sexuální život	165
SEDMÝ KROK:	Obnovte síly spánkem	189
OSMÝ KROK:	Naladte se na dobrou náladu	207

DEVÁTÝ KROK:	Posilte imunitní systém	219
DESÁTÝ KROK:	Získejte zpět své zdraví a zbavte se špatných návyků	235
	Doslov	253
	Kontakty	255