



# Obsah

Úvod	7
<b>I. Není věk jako věk</b>	10
<b>II. Stárnutí je nezvratný proces (a rozhodně není nemoc)</b>	21
Stáří není nemoc	24
<b>III. Jak stárneme</b>	27
Primární příznaky stárnutí	33
Sekundární příznaky stárnutí	60
A. Skryté sekundární změny	60
B. Viditelné sekundární změny	73
<b>IV. Proč stárneme – teorie stárnutí</b>	81
<b>V. Co s tím?</b>	93
<b>VI. Pět pilířů boje proti stárnutí</b>	104
1. Pilíř – Psychohygienu	105
Podvědomí	108
Paměť	111
Deprese	113
Stres a obrana proti němu	115
Neurotransmitery a mozkové nutrienty	123
2. Pilíř – Výživa	125
Makroživiny	127
Mikroživiny	140
Tekutiny	148
Metabolismus	152
Vnitřní hygiena	157



Potravinové doplňky	164
Několik přátelských rad	184
<b>3. pilíř – Pohyb</b>	<b>186</b>
Blahodárné účinky pohybu	187
Jednotvárnost není na místě	190
Pravidelnost je to pravé	191
Když pohyb, tak aerobní	195
Nepodceňujte správné dýchání	195
Kámen úrazu – rozcvička a strečink	197
Zajímavost závěrem	198
<b>4. pilíř – Relaxace a regenerace</b>	<b>198</b>
Regenerace	199
Relaxace	199
<b>5. pilíř – Ochrana proti škodlivým návykům</b>	<b>216</b>
Mechanismus vzniku závislosti	217
Látky vyvolávající závislost	218
<b>VII. Sex jako součást duševního i fyzického zdraví</b>	<b>228</b>
Vývoj sexuality s věkem	231
Stimulanty sexuální aktivity	236
<b>VIII. Naslouchejte signálům svého těla</b>	<b>239</b>
Pot	241
Moč	242
Stolice	243
Únava	244
Jiné signály	245
<b>Závěr</b>	<b>249</b>
Pro odlehčení	253
Použitá literatura	254
Rejstřík	255