

# OBSAH

Poděkování .....	7
Průvodce zkratkami, mírami a odkazy .....	9
Úvod .....	11

## *Část první*

### **PRAVDA O ZDRAVÉM STÁRNUTÍ**

<i>1. kapitola</i>	Nová věda o stárnutí .....	23
<i>2. kapitola</i>	Zjistěte si svůj biologický věk .....	36
<i>3. kapitola</i>	Tajemství omlazení buněk .....	49
<i>4. kapitola</i>	Stárnutí bez léčiv .....	60
<i>5. kapitola</i>	Nejnovější nástroje k obrácení chodu biologických hodin .....	80
<i>6. kapitola</i>	Jak spustit geny dlouhověkosti zpomalující stárnutí ..	96

## *Druhá část*

### **DESET TAJEMSTVÍ**

<i>1. tajemství</i>	Zachovejte si rozum – a zapomeňte na Alzheimera .	111
<i>2. tajemství</i>	Udržte si pohyblivé klouby a silné kosti .....	129
<i>3. tajemství</i>	Pryč s nadváhou, předejděte cukrovce a nabijte se energií .....	149
<i>4. tajemství</i>	Vypněte stresový faktor a spěte sedm hodin bez přerušení .....	166
<i>5. tajemství</i>	Udržujte si mladistvou kůži .....	181
<i>6. tajemství</i>	Vyvarujte se rakoviny .....	192
<i>7. tajemství</i>	Udržte si zdravé srdce a nízký tlak .....	214
<i>8. tajemství</i>	Zlepšete své trávení bez léčiv .....	241
<i>9. tajemství</i>	Zastavte zhoršování zraku .....	251
<i>10. tajemství</i>	Objevte přírodní hormony zpomalující stárnutí, které ve vás rozproudí krev .....	266

### Třetí část

## VÁŠ AKČNÍ PLÁN NA ZBRŽDĚNÍ STÁRNUTÍ

1. kapitola	Vaše strategie zdravého stárnutí. . . . .	291
2. kapitola	Vaše dieta zbrzdující stárnutí. . . . .	296
3. kapitola	Co pít . . . . .	317
4. kapitola	Cvičení pro dlouhověkost . . . . .	326
5. kapitola	Zlepšete si spánek a zredukujte stres . . . . .	338
6. kapitola	Vytvořte si zdravý duševní styl . . . . .	343
7. kapitola	Výživové doplňky. . . . .	353
8. kapitola	Jak napravit nedostatek hormonů . . . . .	363
Doslov: Dobrý konec. . . . .		367
Test bioage check a test zdraví . . . . .		370
Odkazy . . . . .		371
Doporučená četba . . . . .		393
Zdroje . . . . .		395
Rejstřík . . . . .		