

Obsah

- 13 **Co pro nás znamená dlouhověkost?**
- 14 Dlouhověkost nemusí znamenat žít déle
- 16 Proč stárneme a proč už nemusíme?

- 19 **Základní zdravé návyky**
- 23 Vědomé pití
- 26 Vědomé jedení
- 29 Pohyb
- 35 Dýchání
- 36 Otušování
- 39 Čas pro sebe
- 44 Spánek

- 51 **Jídelníček pro dlouhověkost**
- 52 Základní principy
- 56 Konkrétní potraviny, které doporučujeme do dlouhověkého jídelníčku zařadit
- 59 Tipy na doplňky
- 63 Zdravé mlsání

- 69 **Pokročilé návyky**
- 70 Klasický a přerušovaný půst
- 76 Zelené potraviny a divoké byliny
- 80 Játra a zdraví
- 82 Rostlinná a živá strava

89	Dejte životu smysl
91	Najděte svou vášně
93	Obklopujte se skvělými lidmi
98	Budte laskaví
103	Dlouhověkost zelené planety
104	Je to v našich rukou
109	Doporučené zdroje
110	Weby
111	Knihy
114	Podcasty a videa
119	Vitalvibe Frequency™ jako další návyk pro dlouhověkost
121	Pulzní magnetoterapie
130	Začínáme
136	Jak dlouho a jak často Vitalvibe Frequency™ používat
138	Nezapomínejte na pití vody a další zdravé návyky
148	Zdroje
150	O autorech