

OBSAH

Úvod	7
Nový pohled na dlouhověkost	19
Věda a umění, které stojí za čtyřmi pilíři	35
První pilíř metabolická flexibilita	69
Druhý pilíř pohyb a fyzická zdatnost	113
Třetí pilíř mentální flexibilita	155
Čtvrtý pilíř odpočinek a zotavování	177
Jedenadvacetidenní resetování biologických hodin	193
Keto recepty pro dlouhověkost	251