

# OBSAH

## ÚVOD 11

### ČÁST 1

## ZÁZRAKY PŘÍRODY 17

Knih rekordů stárnutí 19

Slunce, palmy a věčný život 33

Proč se geny přeceňují 39

Nevýhody věčného života 53

### ČÁST 2

## VĚDECKÉ OBJEVY 67

Hodiny, které dokážou předpovědět, kolika let se dožijete 69

Co tě nezabije... prodlouží ti život 81

O pojídání sebe sama	95
Zombie buňky a jak se jich zbavit	103
Biologické náhradní díly	109
Splynutí dvou	115
Největší umřou první	121
Tajemství Velikonočního ostrova	131
Dárci krve žijí déle	137
Mytí rukou z historické perspektivy	147
Horečky a nachlazení vás mohou pronásledovat celý život	163

### ČÁST 3

## **DOBŘÉ RADY** 181

Hladověť pro zábavu	183
To, co jíte... ovlivní vaše stárnutí	203
Běhejte dlouho, žijte déle	229
To nejdůležitější jsem si nechal na konec	239

## **ZDROJE** 245