

# Obsah

## POZNÁMKA AUTORA

Úvod	11
PRVNÍ ČÁST	
KAPITOLA 1 Dlouhodobý výhled: Od rychlé smrti k pomalé	17
KAPITOLA 2 Medicína 3.0: Jak přizpůsobit zdravotní péči ře chronických onemocnění	29
KAPITOLA 3 Cíl, strategie, taktika: Návod, jak číst tuto knihu	44
DRUHÁ ČÁST	
KAPITOLA 4 Centenariáni: Čím vyššího věku dosáhnete, tím zdravější život máte za sebou	65
KAPITOLA 5 Jíst méně, žít déle?: Vědecké poznatky o hladu a zdraví	78
KAPITOLA 6 Krize hojnosti: Dokážou se naše prastaré geny vyrovnat s moderní stravou?	92
KAPITOLA 7 Ruku na srdce: Jak čelit kardiovaskulárním onemocněním, nejhorším zabijákům na planetě, a jak jim předcházet	114
KAPITOLA 8 Když se buňky splaší: Nové cesty, jak se vypořádat se zabijákem jménem rakovina	142
KAPITOLA 9 Hledání ztracené paměti: Jak porozumět Alzheimerově chorobě a dalším neurodegenerativním onemocněním mozku	177

## TŘETÍ ČÁST

<b>KAPITOLA 10</b>	Pojďme na to takticky: Jak si vytvořit fungující zásady	207
<b>KAPITOLA 11</b>	Cvičení: Nejúčinnější lék na dlouhověkost	214
<b>KAPITOLA 12</b>	Trénink 101: Jak se připravit na centenariánský desetiboj	232
<b>KAPITOLA 13</b>	Chvála stability: Jak se znovu naučit hýbat, abychom předešli zranění	258
<b>KAPITOLA 14</b>	Výživa 3.0: Nepleťte si jablka s nutriční biochemií	284
<b>KAPITOLA 15</b>	Nutriční biochemie v praxi: Jak si najít ten pravý stravovací režim	299
<b>KAPITOLA 16</b>	Procitnutí: Jak si zamilovat spánek, nejlepší lék pro mozek	339
<b>KAPITOLA 17</b>	Práce nekončí: Přehlížet emoční zdraví se nevyplácí	366
Doslov		395
Poděkování		398
Poznámky		401
Literatura		412
Rejstřík		445