

# Obsah

ÚVOD | 7

## ČÁST I MODRÉ ZÓNY

KAPITOLA 1

Sardinie | 26

KAPITOLA 2

Nicoya | 54

KAPITOLA 3

Loma Linda | 88

KAPITOLA 4

Ikaria | 120

KAPITOLA 5

Okinawa | 150

KAPITOLA 6

Singapur | 176

## ČÁST II VYBUDUJTE SI SVOU MODROU ZÓNU

KAPITOLA 7

Silná devítka | 210

KAPITOLA 8

Doporučené stravování z modrých zón | 232

KAPITOLA 9

Vytvořte si svou modrou zónu | 248

EPILOG | 272

PODĚKOVÁNÍ | 274

VYBRANÉ ZDROJE | 275

SEZNAM FOTOGRAFIÍ | 277

REJSTRÍK | 279