

# Obsah

Úvod .....	9
------------	---

## PRVNÍ ČÁST

### *Věda a filozofie zdravého stárnutí*

1. Nesmrtelnost .....	17
2. Šangří-la a prameny mládí .....	38
3. Medicína proti stárnutí .....	60
4. Proč stárneme .....	80
5. Popírání stárnutí.....	102
6. Hodnota stárnutí .....	116
7. Mezihra: Jenny .....	140

## DRUHÁ ČÁST

### *Jak stárnout se šarmem*

8. Tělo I: Trocha prevence.....	147
9. Tělo II: Protizánětlivá strava .....	159
10. Tělo III: Potravinové doplňky.....	183
11. Tělo IV: Fyzická činnost.....	201
12. Tělo V: Odpočinek a spánek .....	218
13. Tělo VI: Dotyk a sex .....	228
14. Mysl I: Stres .....	231
15. Mysl II. Myšlenky, emoce, postoje .....	240

16. Mysl III: Paměť .....	249
17. Duch I: Neměnná podstata .....	257
18. Duch II: Odkaz .....	264

DVANÁCTIBODOVÝ PROGRAM PRO ZDRAVÉ STÁRNUTÍ .....	269
---	-----

<i>Slovníček</i> .....	271
<i>Dodatek: Protizánětlivá strava</i> .....	277
Poděkování .....	281
Poznámka o autorovi .....	282