

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Jak dożyć setki?	7
------------------------	---

GENY

Co mogę dla siebie zrobić?	15
W pigułce	29

IŚĆ

8000 kroków do długowieczności	33
Co się dzieje z ciałem, kiedy się starzeje	43
Ludzie – gatunek człapaczy	52
Kiedy powiedzieć sobie „stop”	63
Ćwiczenia wzmacniające	79
W pigułce	90

JEŚĆ

Dieta cud nie istnieje. I co teraz?	95
Podstawowe składniki odżywcze	100
Białka a długowieczność	101
Węglowodany i tłuszcze a długowieczność	119
Kiedy woda zdrowia doda, a kiedy odejmie	131
Elektrolity	137

Witamina D.....	144
Żelazo.....	148
Otyłość i zaburzenia odżywiania.....	155
Ile naprawdę znaczy silna wola.....	163
W pigułce.....	168

SPAĆ

Jak zgrać się w łóżku – z samym sobą.....	173
Chronobiologia: nie musisz znać się na muzyce, żeby być orkiestrą.....	175
Pożytki ze snu.....	182
Ile trzeba spać.....	185
Co zrobić, by lepiej się wysypiać.....	192
W pigułce.....	222

DBAĆ

O korzyściach z badań – i ze stresu.....	227
Stres fizyczny.....	230
Stres psychiczny.....	236
Prawo do odpoczynku.....	242
Co jeśli doraźna pomoc to za mało?.....	248
Badania.....	253
W pigułce.....	258

ZAKOŃCZENIE

Zawsze jest dobry moment.....	261
Podziękowania.....	265
Przypisy.....	267