

SPIS TREŚCI

Zastrzeżenie.....	7
Wprowadzenie.....	9
Rozdział 1. Fontanna Carusa.....	15
Rozdział 2. Starzenie, zaprogramowana długowieczność i „młodologia”.....	30
Rozdział 3. Pięć filarów długowieczności.....	47
Rozdział 4. Dieta długowieczności.....	59
Rozdział 5. Ćwiczenia fizyczne, długowieczność i zdrowie ..	95
Rozdział 6. Okresowa dieta naśladująca post (FMD), kontrola wagi i długowieczność w dobrym zdrowiu ...	103
Rozdział 7. Odżywianie i dieta naśladująca post w profilaktyce i leczeniu raka.....	123
Rozdział 8. Odżywianie i dieta naśladująca post w profilaktyce i leczeniu cukrzycy.....	143
Rozdział 9. Odżywianie i dieta naśladująca post w profilaktyce i leczeniu chorób układu sercowo- -naczyniowego.....	163
Rozdział 10. Odżywianie i dieta naśladująca post w profilaktyce i leczeniu choroby Alzheimera i innych chorób neurodegeneracyjnych.....	178
Rozdział 11. Odżywianie i dieta naśladująca post w profilaktyce i leczeniu chorób zapalnych i autoimmunologicznych.....	193

Rozdział 12. Jak pozostać młodym	211
Dwutygodniowy program żywieniowy	219
Źródła witamin, minerałów i innych mikroelementów	253
Podziękowania	274
Przypisy	277
Źródła ilustracji	286