

# Spis treści

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp . . . . .                                               | 9   |
| Część I. Kody młodości . . . . .                              | 11  |
| Część II. Tkanka młodości – od czego zależy wiek biologiczny? | 23  |
| Część III. Najstarsze części twojego ciała . . . . .          | 33  |
| Część IV. Co odejmuje, a co dodaje nam lat? . . . . .         | 45  |
| Część V. Odmładzanie strukturalne. Cofnij zegar biologiczny.  |     |
| Jak odzyskać 10 lat życia? . . . . .                          | 89  |
| 1. Dieta młodości. Odżywianie strukturalne . . . . .          | 93  |
| 2. Elikiry młodości . . . . .                                 | 131 |
| 3. Ćwiczenia odmładzające . . . . .                           | 140 |
| Część VI. Sprawdź swój wiek biologiczny – test . . . . .      | 165 |