

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

Rozdział 1

Masz tyle lat, na ile się czujesz.

Wiek to tylko liczba 17

Rozdział 2

Dlaczego się starzejemy? 45

Rozdział 3

Przyjaźń 69

Rozdział 4

Żadnej nudy – śmiech i cel 93

Rozdział 5

Zdrowy sen 105

Rozdział 6	
Przerwa a tempo starzenia się	131
Rozdział 7	
W poszukiwaniu eliksiru młodości	153
Rozdział 8	
Zimna woda i hormeza	167
Rozdział 9	
Jedzenie do syta	177
Rozdział 10	
Seks i intymność	215
Rozdział 11	
Troska o mięśnie przez całe życie	227
Przetestuj się	243
Podziękowania	271
Przypisy	273
Indeks	319