

BERTIL MARKLUND

SKANDYNAWSKI SEKRET

10 PROSTYCH RAD,
JAK ŻYĆ
SZCZĘŚLIWIE I ZDROWO

Przełożyła Agata Teperek

MARGINESY

Spis treści

Wstęp	5
Co decyduje o długości życia?	15
Ruch odmładza	31
Czas na regenerację	49
Sen wzmacnia	67
Opalajcie się – ale z umiarem	79
Odżywiajcie się zdrowo	93
Wybierajcie odpowiednie napoje	131
Utrzymywanie wagi pod kontrolą	149
Od zdrowej jamy ustnej do zdrowia ogólnego	167
Bądźcie optymistami	175
Potrzebujemy siebie nawzajem	189
Zacznijcie już dziś!	205
Wiedza naukowa i odwołania bibliograficzne	207
Podziękowania	219
Spis ilustracji	221