

SPIS TREŚCI

	Wstęp	13
Część I		
ROZDZIAŁ 1	Długa gra: Od szybkiej do powolnej śmierci	19
ROZDZIAŁ 2	Medycyna 3.0: Powtórna analiza medycyny w wieku chorób chronicznych	33
ROZDZIAŁ 3	Cel, strategia, taktyka: Przewodnik po książce	52
Część II		
ROZDZIAŁ 4	Stulatkowie: Im starsi jesteśmy, tym byliśmy zdrowsi	75
ROZDZIAŁ 5	Jedz mniej, żyj dłużej? Wiedza o głodzie i zdrowiu	90
ROZDZIAŁ 6	Kryzys obfitości: Czy nasze wiekowe geny potrafią sobie poradzić ze współczesną dietą?	107
ROZDZIAŁ 7	Chronometr: Stawianie czoła i zapobieganie chorobom serca – najniebezpieczniejszemu zabójcy na naszej planecie	132
ROZDZIAŁ 8	Uciekająca komórka: Nowe sposoby walki z zabójcą, jakim jest rak	164
ROZDZIAŁ 9	Pogoń za pamięcią: Próba zrozumienia choroby Alzheimera i innych chorób zwyrodnieniowych układu nerwowego	205

Część III

ROZDZIAŁ 10	Myślenie taktyczne: Tworzenie zasad, które zdadzą egzamin w naszym życiu	239
ROZDZIAŁ 11	Ćwiczenia fizyczne: Najskuteczniejszy lek przedłużający życie	247
ROZDZIAŁ 12	Podstawy treningu: Jak się przygotować do dziesięcioboju stulatków	269
ROZDZIAŁ 13	Ewangelia stabilności: Uczenie się od nowa, jak się poruszać, żeby zapobiegać kontuzjom	300
ROZDZIAŁ 14	Żywnienie 3.0: Ty mówisz „ziemniak”, ja mówię „biochemia żywieniowa”	330
ROZDZIAŁ 15	Praktyczne zastosowanie biochemii żywieniowej: Jak znaleźć odpowiedni wzorzec diety dla każdego z nas	347
ROZDZIAŁ 16	Przebudzenie: Jak nauczyć się kochać sen, najlepszy lek dla naszego mózgu	392
ROZDZIAŁ 17	Praca w toku: Wysoka cena za ignorowanie zdrowia emocjonalnego	421
	Epilog	455
	Podziękowania	459
	Informacje dodatkowe	463
	Teksty źródłowe	464
	Przypisy końcowe	499
	Indeks	505