



# Spis treści

- 6 | **Od autorki**
- 9 | **Anti-aging w praktyce**
- 11 | **Gdy organizm zaczyna się starzeć**
  - 15 | Wolne rodniki – co to takiego?
  - 17 | Wiek mózgu
- 21 | **Co przyspiesza procesy starzenia?**
- 29 | **Produkty, które nas postarzają**
  - 30 | Czy cukier nas postarza?
  - 32 | Produkty zawierające cząsteczki AGE
  - 34 | Wszystko o tłuszczach
  - 37 | Czy smażenie jest zdrowe?
- 45 | **Co spowalnia procesy starzenia?**
  - 50 | Składniki, które pomagają opóźnić starzenie
  - 70 | Jedzenie, które przedłuża młodość
  - 72 | Styl życia anti-aging
  - 77 | Prozdrowotne walory diety anti-aging
- 79 | **Dieta anti-aging na co dzień**
- 85 | **Jak komponować swój jadłospis?**
- 93 | **Przepisy na młodość**

