

Spis treści

Wstęp	7
I Po prostu pozostań młody!	9
Jedz tak, by zachować młodość	10
Oddziaływanie poszczególnych substancji odżywczych w organizmie	16
Cukier: najgroźniejszy wróg młodości	23
Wieczna młodość - medycyna XXI wieku	27
13 wskazówek jak zaopatrzyć organizm w składniki odżywcze	34
10 wskazówek jak chronić swoje komórki	36
14 wskazówek jak udoskonalić swój układ odpornościowy	38
13 wskazówek jak odmłodzić swoje serce	40
13 wskazówek jak pobudzić hormony młodości	42
9 wskazówek co pomaga przy myśleniu	44
10 wskazówek jak zachować sprawność	45
13 wskazówek jak zachować urodę	47
15 wskazówek co robić przy odchudzaniu	51
35 Najskuteczniejszych eliksirów młodości	53
Substancje odżywcze niezbędne dla zachowania młodości	63
II Fitness trzeciego wieku	65
Co należy zrobić, aby zachować młodość	66
Spacery	75
Niebezpieczeństwa diet	83

III Kosmetyka naturalna. Proces starzenia	86
Niektóre kuracje odmładzające.....	89
Pielęgnacja skóry twarzy	90
Oczyszczanie	91
Przeciwdziałanie starzeniu się skóry, regeneracja i odżywianie	101
IV Seniorzy i prawo – <i>Elżbieta Banasiak</i>	104
Umowa goni umowę, czyli jak być świadomym konsumentem.....	104
Konkubinat w trzecim wieku	110
Alimenty – świadczenie również dla seniorów	113
Podarować, czy zostawić w spadku?.....	116
Co to jest ubezwłasnowolnienie	130
Seniorzy w podróżach	131
Seniorzy i pieniądze.....	136