

Зміст

Вступ.....	9
------------	---

ЧАСТИНА I. МІФИ ПРО СТАРІННЯ

Розділ 1 Як давні гени контролюють вашу долю	26
Розділ 2 Захист і оборона	49
Розділ 3 «Здоровий» спосіб життя, що нас зістарює	83

ЧАСТИНА II. ПОЧИНАЄМО РЕГЕНЕРАЦІЮ

Розділ 4 Молодшаємо зсередини	118
Розділ 5 Жвава старість на радість	150
Розділ 6 Пам'ять без «провалів»	173
Розділ 7 Молодий усередині — молодий іззовні ...	201

ЧАСТИНА III. ПРОГРАМА «ПАРАДОКС ДОВГОЛІТТЯ»

Розділ 8 Вибір продуктів за програмою «Парадокс довголіття»	229
Розділ 9 План харчування за програмою «Парадокс довголіття»	258

Зміст

Розділ 10	Щоденні звички за програмою «Парадокс довголіття»	285
Розділ 11	Рекомендації з біодобавок за програмою «Парадокс довголіття»	304
Розділ 12	Рецепти страв за програмою «Парадокс довголіття»	321
 ПІСЛЯМОВА		368
Подяка		371
ПРО АВТОРА		373
ПРИМІТКИ		377