

Оглавление

Глава 1	
Программа борьбы со старением	6
Глава 2	
Болезни старения	13
Глава 3	
Суть проблемы	20
Глава 4	
Это у нас в крови: питание и болезни сердца	32
Глава 5	
Почему мы стареем и при чем здесь инсулин	51
Глава 6	
Почему мы стареем и как на это влияют свободные радикалы	73
Глава 7	
Почему не следует ограничивать калории	89
Глава 8	
Антиоксиданты — жизненно важные питательные вещества	97
Глава 9	
Антиоксидантные ферменты	118
Глава 10	
Для чего нам нужны каротиноиды	134
Глава 11	
Чем полезны биофлавоноиды	153
Глава 12	
Нормализация гормонального уровня	168

Глава 13	
Гормоны, которые поворачивают время вспять	188
Глава 14	
Полезные и вредные жиры	218
Глава 15	
Укрепите свой иммунитет	243
Глава 16	
Очистите свой организм	262
Глава 17	
Занимайтесь физкультурой	285
Глава 18	
Подстегните свой мозг	300
Глава 19	
Составляем программу борьбы со старением	322
Глава 20	
Основа диеты против старения	338
Глава 21	
Жизнь по диете против старения	354
Меню	374
Рецепты	389
Глава 22	
Схема приема вита-нутриентов	408
Глава 23	
Соберите воедино все компоненты	423
Приложение	
Гликемический индекс продуктов	426