

Содержание

Глава 1

Сохраняйте молодость вашей кожи. 6

Глава 2

Оградите себя от солнца. 9

Глава 3

Здоровые жиры для здоровой кожи. 12

Глава 4

Как предотвратить появление морщин. 15

Глава 5

Увлажняющие кремы для зрелой кожи. 18

Глава 6

Омолаживающая обработка кожи. 21

Глава 7

Чаще улыбайтесь, чтобы выглядеть более молодыми. 24

Глава 8

Здоровые волосы — показатель молодости. 27

Глава 9	
Сохраняйте молодость вашей фигуры	30
Глава 10	
Борьба с лишним весом	33
Глава 11	
Нормализация обмена веществ	36
Глава 12	
Правильное питание и внешний вид	39
Глава 13	
Сохраняйте молодость сердца	42
Глава 14	
Сохраняйте ваш мозг молодым	45
Глава 15	
Как минимизировать умственное старение	48
Глава 16	
Сохраняйте молодость костей и суставов	51
Глава 17	
Как понизить холестерин	54
Глава 18	
Управляйте вашим кровяным давлением без лекарств	57
Глава 19	
Диабет: снижая сахар, вы уменьшаете возраст	60

Глава 20	
Укрепляйте свой иммунитет	63
Глава 21	
Травы, укрепляющие иммунную систему	66
Глава 22	
Продукты, содержащие антиоксиданты	69
Глава 23	
Ваш сексуальный возраст	72
Глава 24	
Продлите сексуальную молодость	75
Глава 25	
Духовная близость продлевает жизнь	78
Глава 26	
Не курите и не злоупотребляйте спиртным	81
Глава 27	
Движение — жизнь!	84
Глава 28	
Победите «синдром дивана»	87
Глава 29	
Как увеличить срок жизни, заложенный в генах	90
Глава 30	
Вместе легче победить старость	93