

## Turinys

Įvadas	11
I DALIS	
1 skyrius. Ilgas žaidimas: nuo staigios iki lėtos mirties	15
2 skyrius. „Medicina 3.0“: nauja medicinos samprata lėtinių ligų eroje	29
3 skyrius. Tikslas, strategija, taktika: kaip skaityti šią knygą	45
II DALIS	
4 skyrius. Šimtamečiai: kuo vyresnis, tuo sveikesnis	67
5 skyrius. Valgyti mažiau, gyventi ilgiau? Mokslas apie badavimą ir sveikatą	81
6 skyrius. Pertekliaus krizė: ar mūsų protėvių genai gali susidoroti su šiuolaikine mityba?	97
7 skyrius. Tiksinti bomba: kova su išemine širdies liga – pagrindine žudike pasaulyje – ir jos prevencija	119
8 skyrius. Nesuvaldyta ląstelė: nauji kovos su žudiku vėžiu būdai	147
9 skyrius. Atminties praradimas: kas iš tikrųjų yra Alzheimerio liga ir kitos neurodegeneracinės ligos	183
III DALIS	
10 skyrius. Taktinis mąstymas: kaip sukurti sau naudingų principų sistemą	213
11 skyrius. Fizinis aktyvumas: veiksmingiausias vaistas ilgaamžiškumui pasiekti	221
12 skyrius. Treniruotės iki šimto vienerių: kaip pasiruošti šimtamečių dešimtkovės varžyboms	241
13 skyrius. Stabilumo evangelija: norint išvengti traumų, reikia iš naujo mokytis judėti	269
14 skyrius. „Mityba 3.0“: jūs sakote „bulvė“, o aš sakau „mitybos biochemija“	297
15 skyrius. Mitybos biochemijos taikymas praktiškai: kaip rasti sau tinkamą mitybos modelį	313
16 skyrius. Pabudimas: kaip išmokti pamėgti miegą – geriausią vaistą smegenims	353
17 skyrius. Nebaigtas darbas: didelė emocinės sveikatos ignoravimo kaina	381
Epilogas	411
Padėkos	413
Pastabos	417
Literatūra	429
Rodyklė	469