

Turinys

Ižanga	9
1 skyrius Esate toks jaunas, koks jaučiatės, nes amžius nėra skaičius	17
2 skyrius Kodėl mes senstame?	43
3 skyrius Draugystė	65
4 skyrius Jokio nuobodulio - juokas ir tikslas	87
5 skyrius Kokybiškas nakties miegas	99
6 skyrius Poilsis ir senėjimo tempas	123
7 skyrius Jaunystės eliksiro paieškos	143
8 skyrius Saitas vanduo ir hormezė	157
9 skyrius Valgykite, kiek širdis geidžia	167
10 skyrius Seksas ir intymumas	203
11 skyrius Puoselėkite raumenis iki pat gyvenimo pabaigos	215
Pasitikrinkite	231
Gyvenimo kokybė (CASP-12)	232
Pensilvanijos valstijos nerimo klausimynas (PSWQ:A)	237

Senėjimo suvokimas	240
RYFF psichologinės gerovės skalės	
gyvenimo tikslo poskalė	251
Kalifornijos universiteto vienišumo skalė	253
Epidemiologinių tyrimų centro trumpoji	
depresijos skalė	255
Stovėjimas ant vienos kojos	257
Nuorodos	259
Padėka	333