

Turinys

Pratarmė	7
Nuo ko priklauso gyvenimo trukmė?	11
1 Judėjimas jaunina	21
2 Laikas poilsiui	33
3 Miegas stiprina	43
4 Deginkitės saikingai	51
5 Sveikai maitinkitės	59
6 Rinkitės tinkamą gėrimą	79
7 Kontroliuokite svorį	89
8 Sveiki dantys - sveikas kūnas	99
9 Būkite optimistas	105
10 Mes reikalingi vieni kitiems	113
Pradėkite šiandien!	121
Šaltiniai ir nuorodos	123
Padėka	131