

Turinys

<i>Padėka</i>	9
<i>Autoriaus žodis</i>	11
<i>Ižanga</i>	17

I dalis

	Lancerio metodas	25
<i>1 skyrius</i>	Grožio spąstai	27
<i>2 skyrius</i>	Natūralus odos atsinaujinimo procesas	54
<i>3 skyrius</i>	Pamatinis Lancerio kovos su senėjimu metodas	68
<i>4 skyrius</i>	Lancerio kovos su kūno senėjimu metodas	101

II dalis

	Konkretus Lancerio kovos su senėjimu metodo taikymas ..	127
<i>5 skyrius</i>	Pažvelkime į savo šeimos medį	129
<i>6 skyrius</i>	Patobulintas Lancerio kovos su senėjimu metodas	141
<i>7 skyrius</i>	Lancerio metodas j aknę linkusiai odai	172
<i>8 skyrius</i>	Lancerio kovos su senėjimu metodas, skirtas į rožinę linkusiai odai	200
<i>9 skyrius</i>	Lancerio kovos su senėjimu metodas jautriai odai	225

III dalis

Senėjimą lėtinąs gyvenimo būdas pagal Lancerį 245

10 skyrius Nuramdykime savo protą, nuraminkime kūną 247

11 skyrius Senėjimą stabdanti dieta pagal Lancerį 273

12 skyrius Judėkime, kad išliktume jauni 301

Pabaigos žodis. 325

Priedai 329

1 priedas Kai priežiūros namuose nepakanka 331

2 priedas Lancerio odos priežiūros produktai 341

Apie autorių. 343