

Sadržaj

Predgovor	9
1. poglavlje: Bivati stariji – pa što onda?	11
Jesmo li robovi svojih gena?	14
Što me čini jedinstvenim? – Ostaju li pametni ljudi dulje mladi?	
Moje tijelo je moj kapital	19
Prekinimo s pušenjem – pretjeranom konzumacijom alkohola – životom na stolcima – nezdravom prehranom – teretom na trbuhu i bokovima – Nema mirovanja za sive stanice	
Najbolje godine našega života	28
2. poglavlje: Pet stupova mladenačke vitalnosti	31
Čvrste kosti	33
Naputci za čvrste kosti	
Gipki zglobovi	36
Naputci za zdrave zglobove	
Snažni mišići	37
Savjeti za jačanje mišića	
Elastične krvne žile	40
Zašto je normalan krvni tlak tako važan? – Naputci za elastične krvne žile	
Program za mozak – mišiće	44
Naputci za vježbanje koordinacije	
3. poglavlje: Mentalno fit	47
Moj mozak od jučer nije moj mozak od sutra	49
Utabane staze u gustišu živčanih stanica – Živčane stanice međusobno razgovaraju	
Kada mozak postane stariji	55
To sam bio/la nekada – tko sam sada? – Koliko sam još pametna/an? – Oprez! Tu stradava mozak!	
Programi za sive stanice	61
Halo, moždane stanice, krećemo!: Vježbe i savjeti protiv poteškoća pamćenja	

4. poglavlje: Medicina za muškarce – medicina za žene:	
Godine promjene i kako ih prevladati	69
Hormoni određuju naš život	
Slab jači spol	72
Sindrom ADAM – Nekoliko važnih pravila za hormonsko liječenje muškaraca	
Snažan slabiji spol	77
Terapija estrogenom – prokletstvo ili blagoslov? – Koje alternative postoje? – Traumatične godine menopauze?	
5. poglavlje: Seks ne poznaje dobne granice	85
Čulni užitelji i tabui	86
Popuštanje želje, gubitak snage?	
Muške patnje – muške radosti	89
Moj ud, nepoznato biće – Najvažniji uzroci smetnji potencije – Samo hrabro – tako će ponovno sve biti u redu! – Lijekovi i druga pomoćna sredstva	
Seksualnost starije žene – također vrsta emancipacije?	97
Sindrom nedostatka estrogena – Sindrom mame – Sindrom ogledala	
Ljubavne igre u poodmakloj dobi	101
Može li seks za mene biti opasan?	
6. poglavlje: Moram li ostati lijepa?	
Mogu li ostati lijepa?	103
Lijepi privid	105
Lijepa koža – nema problema? – Zavodljiv svijet kozmetike – Kada dermatolozi mršte čelo	
Što smijemo ponuditi – guljenje, brušenje, izgladivanje, natezanje, kiselinu ili ubrizgavanje?	110
Dermaobrazija – Piling – “Skin-resurfacing” laserom – Specijalni tretmani bora	
Ljepota kao patnja ili strast: sa skalpelom i isisavanjem masnoće	114
Lifting lica – Isisavanje masnog tkiva – Korekture grudi – Transplantacije kose – O cijenama i drugim problemima	
Super izgledaš!	121
Moji osobni savjeti za ljepotu	

7. poglavlje: Wellness između užitka i biznisa	125
Zaustaviti se unutar užurbanosti svakodnevice	126
Dobar stres, loš stres – Vrijeme za opuštanje – Između neba i zemlje	
Od ayurvede do yoge: Utjeha za dušu i radost za osjetila	131
Koji ste wellness-tip? – Što smijem kada navršim šezdesetu? – Ljepši? Mlađi? Sretniji?	
8. poglavlje: Zdrava prehrana – ništa lakše od toga, ništa teže od toga	143
Oprez, klopka: Lijep izgled je varljiv!	144
Dizajneri prehrambenih artikala nemaju skrupula! – Mjesto radnje: škola – Jedna stara dama, jedan stari gospodin	
Reci mi što jedeš, a ja ću ti reći koliko ćeš živjeti	149
Slobodni radikali - ubojice stanica – Ojačati imunološki sustav – Prehrana i bolesti krvnih žila	
Meditranska kuhinja: Zdravlje za sladokusce	155
Što je važno: Preporuke o prehrani – Mali ilustrirani priručnik	
Trgovina vitaminima	161
“Funkcionalni prehrambeni artikli” – Dodaci hrani - pomoć ili besmislica? – Kultura prehrane označava kvalitetu življenja	
9. poglavlje: Socijalna kompetentnost	165
Prekinimo s predrasudama!	166
Jezik donosi sve na vidjelo – Bez posla s pedeset - što sada? – Izlazi iz rezignacije	
Hej, probudi se! Stari više nisu stari!	172
Šok! Za četiri tjedna odlazim u mirovinu – Igre planiranja	
Čarobna riječ glasi “komunikacija”	176
Traže se novi prijatelji – Putovanja u starijoj dobi	
10. poglavlje: Starost nije bolest, no zdravlje je najbolje sredstvo protiv starenja	185
Mali naputci za ispravan odnos s liječnicima	186
Kompetentnost pacijenata – Gospodine doktore, odgovaramo li jedno drugome?	

Ispravno liječiti bolesti u starijoj dobi	192
Osteoporozna – Problemi sa srcem i krvotokom – Dijabetes	
– Poremećaji pamćenja i drugi poremećaji funkcioniranja mozga	
– Alzheimerova bolest – Parkinsonova bolest – Bolesti očiju	
– Problemi sa sluhom	
11. poglavlje: Protiv depresije i usamljenosti	211
Svjesno oblikovati život	212
Prepoznati potrebe, odbaciti teret	
Moj budući lijep, uzbudljiv svijet	216
Ja i moj stan – Ja i moje životinje – Ja i moje tehničko napredovanje – Ja, moja obitelj i moji prijatelji	
Biti hrabar	225
Moja privatna vojska – Ostati mlad	
Najvažnije spoznaje istraživanja starosti	230
Dodatak	233
Udio kalcija u pojedinim prehrambenim proizvodima – Prestati pušiti – Vaša prava kao pacijenta	
Kazalo pojmova	237
Grafički prilozi	244