

Περιεχόμενα

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
2. ΠΕΡΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ	15
20 συμβουλές μακροζωίας	22
Η γήρανση του ανθρώπου	39
Οι βιβλικοί αθάνατοι	46
Ηθικά διλήμματα.....	50
Χρήσιμα ερευνητικά στοιχεία.....	53
3. ΠΕΡΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	57
Η μεσογειακή δίαιτα	62
Η ελληνική διατροφή	66
10 διατροφικές συμβουλές.....	72
Τα μυστικά της κρητικής διατροφής	75
Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων	78
4. ΑΣΚΗΣΗ	83
Ιδέες για άσκηση.....	91
Απαντήσεις σε συχνά ερωτήματα	92
5. ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΖΩΗ.....	97
Φυσιολογική σεξουαλική ζωή.....	101
3 βασικές συμβουλές	106

Ποιες τροφές θεωρούσαν οι αρχαίοι Έλληνες αφροδισιακές	113
Το κεφίρ	116
Τροφές που αυξάνουν τη σεξουαλική επιθυμία...	117
6. ΚΑΠΝΙΣΜΑ	123
Συνέπειες του καπνίσματος	127
Εξάρτηση	129
Παθητικό κάπνισμα.....	131
10 λόγοι για να σταματήσετε το κάπνισμα.....	134
7. ΠΡΟΛΗΨΗ.....	135
Η πρόληψη στον άνδρα.....	135
Συχνά ερωτήματα	136
Check up	141
Η πρόληψη στη γυναίκα	145
Αυτοεξέταση των μαστών	148
Οδοντιατρικός έλεγχος	152
8. ΥΠΝΟΣ	159
Προτάσεις για καλύτερο ύπνο	161
Το ροχαλητό.....	164
9. ΥΓΙΕΙΝΗ.....	167
Συμβουλές σωματικής υγιεινής	168

Συμβουλές ψυχικής υγιεινής	170
Υγιεινή του περιβάλλοντος	178
10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	187
Οι θερμίδες.....	187
Θερμιδομετρητής	189