

# Obsah

|                                                      |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poznámka autorek: Proč jsme napsaly tuhle knihu..... | 8                                                                                                                      |
| ÚVOD                                                 | Příběh o dvou telomerách..... 11                                                                                       |
| <b>ČÁST I.</b>                                       | <b>TELOMERY: CESTA K DELŠÍMU ŽIVOTU..... 29</b>                                                                        |
| KAPITOLA PRVNÍ                                       | Jak předčasně stárnoucí buňky způsobují, že vypadáte, chováte se a cítíte se, jako byste byli staří.....31             |
| KAPITOLA DRUHÁ                                       | Síla dlouhých telomer.....56                                                                                           |
| KAPITOLA TŘETÍ                                       | Telomeráza – enzym, který obnovuje telomery.....68                                                                     |
|                                                      | <i>Laboratoř obnovy: Průvodce..... 81</i>                                                                              |
| <b>ČÁST II.</b>                                      | <b>VAŠE BUŇKY NASLOUCHAJÍ VAŠIM MYŠLENKÁM..... 83</b>                                                                  |
|                                                      | <i>TEST: Odhalení typu vaší stresové reakce.....85</i>                                                                 |
| KAPITOLA ČTVRTÁ                                      | Rozluštění: Jak se vám stres dostává do buněk.....89                                                                   |
|                                                      | <i>Laboratoř obnovy.....111</i>                                                                                        |
| KAPITOLA PÁTÁ                                        | Hledte si svých telomer:<br>Negativní myšlení, houževnaté myšlení.....115                                              |
|                                                      | <i>Laboratoř obnovy.....136</i>                                                                                        |
|                                                      | <i>TEST: Jak vaši stresovou reakci ovlivňuje vaše osobnost?.....141</i>                                                |
| KAPITOLA ŠESTÁ                                       | Když modrá zešedne: Deprese a úzkost.....151                                                                           |
|                                                      | <i>Laboratoř obnovy.....162</i>                                                                                        |
|                                                      | <b>MISTROVSKÉ TIPY PRO OBNOVU:</b><br><i>Techniky snižování stresu, prokazatelně posilující údržbu telomer.....166</i> |

|                    |                                                                                 |            |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ČÁST III.</b>   | <b>POMOZTE SVÉMU TĚLU CHRÁNIT BUŇKY.....</b>                                    | <b>173</b> |
|                    | <i>TEST: Jaká je vaše telomerová trajektorie?</i>                               |            |
|                    | <i>Ochranné a rizikové faktory.....</i>                                         | <b>175</b> |
| KAPITOLA SEDMÁ     | Trénujte své telomery: Kolik cvičení je dost?.....                              | <b>186</b> |
|                    | <i>Laboratoř obnovy.....</i>                                                    | <b>199</b> |
| KAPITOLA OSMÁ      | Unavené telomery: Od vyčerpání k obnově .....                                   | <b>202</b> |
|                    | <i>Laboratoř obnovy.....</i>                                                    | <b>216</b> |
| KAPITOLA DEVÁTÁ    | Telomery mají váhu: Zdravý metabolismus .....                                   | <b>220</b> |
|                    | <i>Laboratoř obnovy.....</i>                                                    | <b>231</b> |
| KAPITOLA DESÁTÁ    | Jídlo a telomery: Stravou k optimálnímu<br>buněčnému zdraví.....                | <b>235</b> |
|                    | <i>Laboratoř obnovy.....</i>                                                    | <b>250</b> |
|                    | <b>MISTROVSKÉ TIPY PRO OBNOVU:</b>                                              |            |
|                    | <i>Vědecky podložené návrhy na provedení<br/>změn, které vydrží .....</i>       | <b>254</b> |
|                    | <i>Váš obnovený den .....</i>                                                   | <b>260</b> |
| <b>ČÁST IV.</b>    | <b>ZVENKU DOVNITŘ: VAŠE TELOMERY<br/>JSOU UTVÁŘENY SPOLEČENSKÝMI SVĚTY.....</b> | <b>265</b> |
| KAPITOLA JEDENÁCTÁ | Místa a tváře, které prospívají<br>vašim telomerám .....                        | <b>267</b> |
|                    | <i>Laboratoř obnovy.....</i>                                                    | <b>287</b> |
| KAPITOLA DVANÁCTÁ  | Těhotenství: Buněčné stárnutí začíná v děloze ...                               | <b>291</b> |
|                    | <i>Laboratoř obnovy.....</i>                                                    | <b>302</b> |
| KAPITOLA TŘINÁCTÁ  | Dětství je důležité pro život:<br>Jak raná léta utvářejí telomery.....          | <b>304</b> |
|                    | <i>Laboratoř obnovy.....</i>                                                    | <b>323</b> |
| ZÁVĚR              | Propojeni: Náš buněčný odkaz .....                                              | <b>326</b> |
|                    | Poděkování.....                                                                 | <b>335</b> |
|                    | Informace o komerčních testech telomer.....                                     | <b>339</b> |
|                    | Poznámky.....                                                                   | <b>343</b> |
|                    | Zdroje obrázků.....                                                             | <b>379</b> |
|                    | Zdroje stupnic.....                                                             | <b>380</b> |
|                    | Rejstřík.....                                                                   | <b>383</b> |