

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие доктора Мясникова	5
Вступление	8
Глава 1. ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ	15
Мою полы только руками!	17
Почему так важна ходьба?	19
Комплекс упражнений	25
Глава 2. ТАНЦЫ, ГИМНАСТИКА ИЛИ... СЕКС? ВСЕ ВМЕСТЕ.	51
Упражнения для тех, кто не может много ходить	53
Мышцы нужны, чтобы кости были целы	58
Упражнения на балансировку.	61
Польза танцев для пожилых людей	65
Растяжка – самый простой путь к долголетию	69
Об интимной стороне вопроса.	74
Чем хороша женщина в возрасте: правила ухода за собой	80
Немного о гигиене сна	86

Техника засыпания, которая потребует силы воли	90
Техника расслабления	92
Короткие советы, как стать привлекательной	93
Глава 3. И СНОВА О ПИТАНИИ	99
Гранатовый сок – королевский напиток	103
Кукурузное масло – золото Запада.	108
Мясо	117
Правила здорового питания	118
Глава 4. ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК	121
Животные лечат	123
Дельфинотерапия	128
Иппотерапия	129
Канистерапия – лечение собаками	129
Фелинотерапия – лечение кошками	130
Какие болезни лечат животные	131
Животные и душевный настрой	136
Пожилой человек – свободный человек!	140
Предметный указатель	143