

# СОДЕРЖАНИЕ

Слово доктора Мясникова о своей маме . . . . .	7
От редакции . . . . .	12
Вступление . . . . .	13

## Часть 1

### КАК ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ ДО 100 ЛЕТ

<b>Глава 1. ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ . . . . .</b>	<b>18</b>
Мою попу только руками! . . . . .	18
<i>Комплекс уфражнений</i> . . . . .	23
<b>Глава 2. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ! . . . . .</b>	<b>42</b>
Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету и пению птиц! . . . . .	42
<b>Глава 3. В ЕДЕ СЕБЕ НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮ! . . . . .</b>	<b>52</b>
Питаемся правильно . . . . .	52
<b>Глава 4. НИКАКОГО СТЕСНЕНИЯ! . . . . .</b>	<b>74</b>
Любим секс и не боимся влюбляться . . . . .	74
<b>Глава 5. ДЕПРЕССИЯ? ЧТО ЭТО ТАКОЕ? . . . . .</b>	<b>97</b>
Не жалеем себя, не скулим . . . . .	97

**Часть 2****РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

<b>Глава 6. ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>Глава 7. ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ . . . . .</b>	<b>123</b>
<b>Глава 8. ФРУКТЫ И ОВОЩИ КАК ЛЕКАРСТВО . . . . .</b>	<b>139</b>
Как выглядят здоровые овощи и фрукты . . . . .	140
Полезные свойства овощей и фруктов . . . . .	147
Самые полезные салаты . . . . .	201
<b>Глава 9. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ . . . . .</b>	<b>208</b>
<b>Глава 10. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДКА . . . . .</b>	<b>215</b>
Чего не надо есть при заболеваниях желудка . . . . .	216
Что хорошо для желудка . . . . .	217
Как готовить блюда на пару? . . . . .	222
Начинай утро с каши!. . . . .	225
<b>Глава 11. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ . . . . .</b>	<b>231</b>
<b>Глава 12. ЕШЬТЕ И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ . . . . .</b>	<b>251</b>

**Часть 3****КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ  
И ПРОДЛИТЬ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ**

<b>Глава 13. ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ . . . . .</b>	<b>254</b>
К старости готовиться заранее . . . . .	255

<b>Глава 14. ОТКУДА БЕРЕТСЯ СТРАХ ПЕРЕД ЖИЗНЬЮ . . . . .</b>	<b>257</b>
<b>Глава 15. МОЗГ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО ВЗДОХА . . . . .</b>	<b>259</b>
Что переживает мозг, когда мы стареем . . . . .	259
Основные изменения мозга . . . . .	262
Продолжайте учиться . . . . .	263
Преимущества «взрослого» мозга . . . . .	265
Память разрушает не возраст, а... . . . . .	266
Пора выйти из зоны комфорта. . . . .	268
Какие заболевания влияют на память человека . . . . .	269
Правильное питание для мозга. . . . .	271
<b>Глава 16. ТАНЦЫ, ГИМНАСТИКА ИЛИ СЕКС? ВСЁ ВМЕСТЕ! . . . . .</b>	<b>273</b>
Надо постоянно двигаться. . . . .	274
Осень жизни может быть яркой . . . . .	277
Почему так важно ходить . . . . .	278
Упражнения для тех, кто не может много ходить . . . . .	280
Мышцы нужны, чтобы кости были целы . . . . .	282
Упражнения на балансировку. . . . .	284
Польза танцев для пожилых людей . . . . .	287
Растяжка – самый простой путь к долголетию . . . . .	289
Об интимной стороне вопроса. . . . .	292
<b>Глава 17. ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК . . . . .</b>	<b>296</b>
Животные лечат . . . . .	296
Дельфинотерапия . . . . .	299
Иппотерапия . . . . .	299
Канистерапия – лечение собаками . . . . .	300
Фелинотерапия – лечение кошками. . . . .	300

Какие болезни лечат животные . . . . .	301
Животные и душевный настрой . . . . .	303
<b>Глава 18. И СНОВА О ПИТАНИИ.</b> . . . . .	<b>306</b>
Гранатовый сок — королевский напиток . . . . .	308
Кукурузное масло — «золото» Запада . . . . .	311
Мясо . . . . .	316
Правила здорового питания. . . . .	316
<b>Глава 19. БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА С НАМИ</b> . . . . .	<b>321</b>
Артриты . . . . .	321
Артериальная гипертония . . . . .	323
Сердечники . . . . .	326
Диабет . . . . .	327
Заболевания органов дыхания . . . . .	330
Заболевания, связанные с пищеварением . . . . .	332
Нарушение сна . . . . .	335
Апноэ . . . . .	336
Техника засыпания, которая потребует силы воли . . . . .	339
Техника расслабления . . . . .	341
<b>Заключение и напутствие читателю</b> . . . . .	<b>342</b>
Рецепты . . . . .	347
Предметный указатель . . . . .	349