

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
От чего зависит продолжительность вашей жизни?	12
Правило 1. Будьте физически активными.....	23
Правило 2. Найдите время для восстановления сил	35
Правило 3. Сон укрепляет здоровье	45
Правило 4. Загорайте, но умеренно	53
Правило 5. Правильная еда — залог здоровья.....	61
Правило 6. Выбирайте правильные напитки	85
Правило 7. Следите за весом	95
Правило 8. Гигиена полости рта способствует здоровью ...	105
Правило 9. Станьте оптимистом	111
Правило 10. Мы нужны друг другу.....	119
Начните сегодня!	127
Благодарности.....	128