

Indice

Presentazione, <i>Giovanni Carrada</i>	VII
Prefazione, <i>Felice Strollo, Joan Vernikos</i>	IX

PARTE PRIMA

Come preservare le strutture di supporto

1. Proteggere e rafforzare il sistema scheletrico	3
2. Conservare la flessibilità muscolare	29

PARTE SECONDA

Come mantenere il “motore” ben regolato

3. Sistema sensoriale, equilibrio e coordinazione	55
4. Perché è vitale cambiare sempre posizione	73
5. Bioritmi e variazioni d'umore	89
6. Cervello, capacità mentali e memoria	111

PARTE TERZA

Come prevenire i danni

7. Gestire lo stress	131
8. Gestire l'alimentazione	159
9. La durata della vita umana	183
10. In cosa consiste l'invecchiamento?	193
Bibliografia	207
Indice analitico	215