

دليلك إلى الشباب الدائم

أوقف مظاهر التقدم في السن الآن
بأحدث الأساليب والتقنيات

إدورد كلافلين

تصدّ للأمراض التي تسلب حياتك

إمّح تجاعيد الزمن

اشحذ فكري وذاكرتك

استعدّ روح الشباب

فهرس

- ٣..... مقدمة الكتاب
- ٥..... أوقف الزمن: الطريقة الأولى - الوقاية عن طريق تناول الأغذية الجيدة
- ٤١..... أوقف الزمن: الطريقة الثانية - احذر البطن الكبير
- ٦١..... أوقف الزمن: الطريقة الثالثة - إن تَبَدُّ صغير السن تشعر بأنك صغير السن
- ٩١..... أوقف الزمن: الطريقة الرابعة - تخلص من آلامك وكن رشيقًا
- ١٢٧..... أوقف الزمن: الطريقة الخامسة - اشحذ قواك العقلية
- ١٤٣..... أوقف الزمن: الطريقة السادسة - نم بعمق تستيقظ نشيطًا
- ١٦٥..... أوقف الزمن: الطريقة السابعة - تخلص من التوتر
- ١٩١..... أوقف الزمن: الطريقة الثامنة - ابحث عن تحدُّ جديد لإرجاع الساعة إلى الوراء
- ٢٠٧..... أوقف الزمن: الطريقة التاسعة - لا بد من العمل للمحافظة على الشباب
- ٢٢١..... أوقف الزمن: الطريقة العاشرة - تحكِّم في وقتك
- ٢٣٣..... أوقف الزمن: الطريقة الحادية عشرة - إبقِ على اتصالٍ مع عواطفك الشابة
- ٢٤٩..... أوقف الزمن: الطريقة الثانية عشرة - دور الايمان في إطالة العمر
- ٢٥٧..... احمِ نفسك: من آلام المفاصل
- ٢٧٥..... احمِ نفسك: من السرطان
- ٢٩٩..... احمِ نفسك: من الاكتئاب
- ٣١٥..... احمِ نفسك: من السكرِّي
- ٣٣١..... احمِ نفسك: من الاضطرابات الهضمية
- ٣٤١..... احمِ نفسك: من أمراض القلب
- ٣٧٣..... احمي نفسك: من التغيرات الهرمونية
- ٣٩١..... احمِ نفسك: من الوحدة
- ٤٠٣..... احمِ نفسك: من فقدان الذاكرة
- ٤٢١..... احمي نفسك: من ترقُّق العظام
- ٤٤١..... احمِ نفسك: من الألم
- ٤٦٣..... احمِ نفسك: من المشاكل الجنسية
- ٤٨١..... احمِ نفسك: من اضطرابات الرؤية