

# СОДЕРЖАНИЕ

**Введение: вы можете стать моложе .....8**

**Часть I. Новая наука о старении.....21**

1. Эпигенетический эффект старения.....23
2. Гены не определяют судьбу .....43
3. Власть питания и образа жизни над биологическим возрастом.....70

**Часть II. План по обращению старения вспять .....99**

4. Сколько вам лет на самом деле?  
Тесты для определения биологического возраста .....101
5. Интенсивный план питания «Молодой ты» .....118
6. Ежедневный (повседневный) план питания «Молодой ты» .....163
7. Рекомендации по изменению образа жизни .....199
8. Поддержка с помощью пищевых добавок.....248

**Часть III. Добавление «ты» в «Молодой ты» .....271**

9. Настройка плана «Молодой ты» для внедрения в вашу жизнь.....273
10. Подгонка плана «Молодой ты» под ваши гены .....303
11. Будущий ты .....318

**Рецепты .....336**

- Завтрак.....340
- Легкие блюда (салаты, гарниры, соусы и заправки) .....363
- Основные блюда .....397
- Закуски и сладости.....437
- Напитки .....458

**Список покупок .....469**

**Замечания по составам.....482**

**Справочник питательных веществ .....486**

**Цикл метилирования .....501**

**Ресурсы .....505**

<b>Часы метилирования ДНК</b>	
<b>для оценки биологического возраста.....</b>	<b>508</b>
<b>Нетоксичные чистящие средства .....</b>	<b>510</b>
<b>Тестирование окружающей среды .....</b>	<b>511</b>
<b>Пищевые добавки .....</b>	<b>512</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>517</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>521</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>541</b>