

Предисловие	7
Глава 1	
Окинава — подлинная страна вечной молодости	13
Глава 2	
Исследование продолжительностью в 25 лет	26
Глава 3	
Самая здоровая диета в мире	103
Глава 4	
Питаться, как питаются на Окинаве	167
Глава 5	
Целительные свойства трав и пищи Окинавы	211
Глава 6	
Худейте и оздоравливайтесь	252
Глава 7	
Дух целительства	287
Глава 8	
Время Окинавы: ритм жизни, стресс, старение	323
Глава 9	
Здоровье и человеческие отношения	378
Глава 10	
Крепкое здоровье за четыре недели	400
Глава 11	
Прочное здоровье в ваших руках	441

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 12

Рецепты по Программе жизни острова Окинава 448

Приложение А

Дополнительная информация 513

Приложение В

Сайты в Интернете 539