

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию	5
--	---

ИСКУССТВО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Слово к читателю	9
Введение	11
Глава 1. Стресс, релаксация, концентрация	18
Что мы знаем о стрессе	18
Релаксация	24
Релаксационные упражнения (методика выполнения)	30
Концентрация	37
Концентрационные упражнения (методика выполнения)	39
Ауторегуляция дыхания	42
Противострессовые дыхательные упражнения	43
Противострессовые физические упражнения	47
Что требуется для занятий дома	66
Глава 2. Аутодиагностика стресса	67
Стрессовое напряжение	68
Аутоанализ личного стресса	74
Источники стресса в семье	79
Серьезные перемены в жизни как источник стресса	92
Погода и мы	98
Глава 3. Активный и релаксационный образ жизни	107
Действительно ли путь к сердцу лежит через желудок?	108
Жизнь — это движение, движение — это жизнь	114
Сон — «мелкий ремонт» мозга	124
Зачем нужно закаливание?	130
Человеку нужен человек	136
Искусство коммуникации	140
Методы профилактики стресса	154

НЕ СТАРЕТЬ — ЭТО ИСКУССТВО

От автора	163
Глава, содержащая добрые пожелания, или Как готовиться к старости	166
Доброе утро	167
Приятного аппетита	180
Добрый вечер	185
Спокойной ночи	191
Для хорошего самочувствия	196
Жизнь — это будни	209
Глава о предрассудках и ошибочных представлениях, или Что такое старение	215
Болезнь ли старость?	216

В этом возрасте он уже не способен мыслить	222
Подобает ли пожилому человеку любить?	229
Уход на заслуженный отдых	233
Бойтесь ли вы собственной старости?	239
Глава, рассматривающая старение с разных позиций, или О том, насколько относительно понятие «старость»	246
Календарный возраст	247
Демографический возраст	247
Пенсионный возраст	248
Функциональный возраст	250
Насколько же я стар?	255
Из истории старения и старости	258
Стареют ли женщины иначе, чем мужчины?	260
Почему же мы стареем?	263
Несколько замечаний в заключение	266