

Содержание

Введение	7
Глава 1. Сценарии старения: прошлое, настоящее, будущее.....	10
Глава 2. Динамика старения и процессы в основе старения.....	18
Глава 3. Составляющие профилактики старения	26
Раздел 1. Диагностика	28
Раздел 2. Прививки	32
Раздел 3. БАД и витамины, имеющие свойство замедлять процессы старения	34
Раздел 4. Лекарственные средства-геропротекторы	50
Раздел 5. Диеты и ограничение калорий	58
Раздел 6. Физическая активность и физические упражнения	64
Раздел 7. Отказ от вредных привычек.....	70
Глава 4. Советы начинающим долгожителям	78
Глава 5. Инновационные технологии для продления жизни	88
Глава 6. Влияние профилактики старения на состояние общества и экономики	98
Заключение.....	102
Библиография.....	106