

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Жизненный потенциал человека.	9
Какой век человека?	9
Глава 2. Информация в нашей жизни.	13
Информация и человек.	13
Информация и долголетие.	18
Глава 3. Программы восстановления инстинкта продолжительности жизни.	29
Программы воздействия на психическую сущность человека.	29
1-я программа «Контроль»	29
2-я программа «Нейтрализация»	32
3-я программа «Восстановление – Жить 120»	42
Глава 4. Программы ЗОЖ.	52
Суточный ритм.	54
Мой временной режим.	56
Программа саморегуляции.	58
Практика диспансеризации.	69
Определение биологического возраста человека.	70
Некоторые проблемы ЗОЖ.	75
Еще раз о практике суточного цикла.	79
Проблема питания и питья.	81
Питание.	81
Вода (питье).	84
Физическая культура.	89
Взаимоотношения в семье.	94
Голодание.	95
Чистота – залог здоровья.	97
Недельный режим.	104
Информационное поле – Файл «Жить 120».	108
Формула здоровья и долголетия.	113
СХЕМА «Закона долгожительства».	113
Заключение	114