

СОДЕРЖАНИЕ

	3
Введение	7
Долголетие в природе. Долголетие человека	12
Какие причины приводят к преждевременному старению	27
Изменения в организме, свойственные старости	33
Профилактика старения средствами физической культуры и спорта	38
Дышите правильно и глубоко	49
Гимнастические упражнения и спорт в борьбе со старением	54
Ходьба и прогулки — спутники здоровья	57
Закаливание и самомассаж	59
Заключение	
