

СОДЕРЖАНИЕ

Основные принципы геродиететики	5
Алиментарное пролонгирование жизни	36
Особенности питания людей старших возрастов Абхазии и Украины	39
Рацион с профилактической направленностью питания	44
Несколько советов тем, кому за 60	46
Список использованной литературы	