



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора. Приготовьтесь изменить свою жизнь.....	7
Глава первая. Вся правда о долголетию.....	17
Глава вторая. «Голубая зона» — Сардиния	28
Глава третья. «Голубая зона» — Окинава.....	54
Глава четвертая. «Голубая зона» — Америка.....	91
Глава пятая. «Голубая зона» — Коста-Рика	121
Глава шестая. Ваша персональная «голубая зона».....	159
Благодарности	186
К читателям.....	189
Об авторе	190