

TABLE OF CONTENTS

From the Publisher	6
INTRODUCTION	12
1. Good Health Is about a Good Lifestyle สุขภาพดีเป็นเรื่องไลฟ์สไตล์	20
2. Diet Choices ทางเลือกของการกิน	30
3. Walking and Running for Your Life เดิน-วิ่ง สำคัญกับชีวิต	48
4. Good Sleep = Good Health นอนหลับให้พอ นอนหลับให้ลึก	68
5. It's in the Blood มารู้จักร่างกายตัวเอง	78
6. Minimizing Dementia Risks ลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อม	94

TABLE OF CONTENTS

7. Aging Is a Disease That Could Be Treatable ความแก่คือโรคที่กำลังจะรักษาได้	106
8. Know Your Genes ความรู้พื้นฐานเรื่องยีน	114
9. Pills for Aging ยารักษาโรคแก่	124
10. Therapy for Your Cells บำบัดและฟื้นฟูเซลล์	136
11. Longevity: A Paradigm Shift ปรับกระบวนทัศน์การแก่ตัว	160
EPILOGUE บทส่งท้ายพิเศษเกี่ยวกับ COVID-19	170
Appendix ภาคผนวก	198