

TABLE OF CONTENTS

คำนำสำนักพิมพ์	6
INTRODUCTION	10
1. Healthy Aging สูงวัยอย่างมีคุณภาพ	22
2. The Summary ข้อสรุปสำหรับการแก้ตัว อย่างมีคุณภาพ	32
3. Eating (Less) กิน(น้อย)	52
4. Exercise (More) ออกกำลังกาย	74
5. Born to Run วิ่ง...วิ่ง...วิ่ง...	88

TABLE OF CONTENTS

6. Sleep (Tight)	112
นอนหลับให้เพียงพอทุกคืน	
7. Anti-Aging	130
แนวทางชะลอความแก่	
ที่ให้ความหวัง แต่อาจทำให้ผิดหวัง	
8. The 4 Cures	148
4 แนวทางการวิจัย	
เพื่อนำไปสู่ยารักษาความแก่	
9. Paths to Healthy Aging	170
การดำเนินชีวิต	
เพื่อแก่ตัวอย่างมีคุณภาพ	
Appendix 1: ภาคผนวก 1	182
บททวนความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเซลล์	
Appendix 2: ภาคผนวก 2	188
การวิ่งและรองเท้าวิ่ง	
EPILOGUE	199