

# spis treści

## Senior pod opieką

- 6 Troskliwi bliscy
- 9 Bezpiecznie w domu
- 14 Zabiegi pielęgnacyjne
- 18 Uniknąć powikłań
- 21 Stres opiekuna
- 23 Pomocni specjaliści
- 28 W domu opieki

## Ważne na przyszłość

- 33 Badania po 60.
- 34 Leki pod kontrolą

## Serce i układ krążenia

- 36 Pierwsza pomoc
- 40 Sprawdzaj ciśnienie
- 43 Miażdżyca
- 45 Serce gubi rytm
- 46 Zakrzepica

## Choroby metaboliczne

- 47 Cukrzyca oswojona
- 51 Diabetyk w potrzebie
- 54 Waga w dół
- 56 Podła podagra
- 57 Tarczyca niedomaga

## Trawienie do poprawki

- 58 Pali w gardle
- 60 Dokuczliwe wrzody
- 61 Rak jelita
- 62 Posiedzenia
- 64 Idealna dieta

## Układ kostny

- 68 Pozbyć się bólu
- 71 Kruche kości
- 73 Ochrona stawów
- 77 Pogotowie urazowe



## **Ciało w formie**

- 79** Konieczny ruch
- 81** Fitness dla każdego
- 83** Do tańca!

## **Problemy intymne**

- 84** Seks? Naturalnie!
- 87** Zawodna męskość
- 90** Szybko do łaźienki!

## **Wzrok i słuch**

- 93** Choroby oczu
- 99** Słuch już nie ten
- 102** Szum w uszach

## **Umysł**

- 104** Ćwicz głowę
- 106** Nieodwracalna skleroza
- 108** Demencja
- 109** Choroba Alzheimera

## **Stan ducha**

- 111** Zły nastrój
- 113** Nie daj się naciągnąć

## **Senior zawsze zadbany**

- 116** Regeneracja skóry
- 117** Dojrzały makijaż
- 118** Odmłodzić ciało
- 119** Zdrowe stopy

