

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>О третьем возрасте</b>	<b>4</b>
Биология старения	5
Как избежать старения	6
<b>Авторская тренировка «Тайм-аут»</b>	<b>11</b>

## ГИМНАСТИКА

<b>Избавляемся от сутулости и холки</b>	<b>31</b>
<b>Укрепляем спину и улучшаем осанку</b>	<b>47</b>
<b>Возвращаем подвижность коленям</b>	<b>61</b>

<b>Тренировки с фитболом</b>	<b>72</b>
<b>Йога на стуле</b>	<b>127</b>
<b>Заключение</b>	<b>144</b>

