

# SISÄLTÖ

Johdanto	9
----------	---

## I VANHENEVA MIES

Miehen normaalit ikäännyismuutokset	17
Miesten terveiden elinvuosien odote	25
Miesten tavallisimmat sairaudet	31
Aikuisen miehen seksuaaliterveys	119
Suun terveys	134
Kaljuuntuminen	136
Rokotukset	139

## II KUKOISTAVA MIES

Positiivinen psykologia	145
Myönteisyys	148
Uppoutuminen	154
Työuupumus	160
Ihmissuhteet	166
Merkityksellisyys	175
Aikaansaaminen	179
Liikunta	184
Terveellinen ruokavalio	194
Uni	209

Stressi	227
Eläköityminen	232
Elämäntapamuutos - pienin askelin	239
LOPPUSANAT	245
KIIITOKSET	249
LÄHTEET	250