

INTERVIEW: Dein BioAge – der Schlüssel zu einem langen Leben	4	STARTE DEIN VERJÜNGUNGSPROGRAMM!	79
STICHWORT: BIOLOGISCHES ALTER	7	5 Challenges, die dich jünger machen	80
Viel mehr als eine Zahl	8	CHALLENGE #1:	
	21	Maximiere deine Kraft!	82
BioAge-FAQ – dem biologischen Alter auf der Spur	22	Stark für dein jüngeres Ich: 6-Wochen-Kraftprogramm	84
Gesundheitsfaktor		Deine Kraftübungen	86
Nahrungsergänzungsmittel	50	CHALLENGE #2:	
Wer aktiv ist, bleibt geistig fit	54	Maximiere deine Ausdauer!	94
Wer gut schläft, bleibt länger jung	58	Vom Walking zum Jogging: 6-Wochen-Ausdauerprogramm	96
CHECK DEIN BIOAGE!	63	Jogging für Anfänger: 6-Wochen-Ausdauerprogramm	98
Dein BioAge-Test	64	Jogging für Profis: 6-Wochen-Ausdauerprogramm	100
Teste, was du draufhast: der BioAge-Praxis-Check	68		

CHALLENGE #3:		Deine Resilienzübungen	170
Maximiere deine Mobilität!	102	Jung, fit und mental stark: dauerhaft auf Verjüngungskurs!	176
Jugendliche Beweglichkeit: 6-Wochen-Mobilitätsprogramm	104	Die Superchallenge – der ultimative Fitnesstest	178
Deine Mobilitätsübungen	106		
CHALLENGE #4:			
Iss dich jung!	112	Sachregister	184
Die Top-10-Lebensmittel für eine verjüngende Ernährung	114	Rezeptregister	187
Jünger mit der Mittelmeerdiät: 6-Wochen-Ernährungsprogramm	118	Übungsregister	187
Deine Anti-Aging-Rezepte	124	Bücher und Links, die weiterhelfen	188
		Die Autoren	190
CHALLENGE #5:		Impressum, Leserservice, Garantie	192
Werde entspannt jünger!	166		
Verjüngung für die Seele: 6-Wochen-Resilienzprogramm	168		