

Inhalt

Willkommen bei den Mitos!	7
--	----------

Der Mitos-Manager

Die Mini-Kraftwerke in den Zellen	9
Was den Mitos schadet.....	12
Der oxidative Stress	13

Der Zell-Trainer

Regeneration statt Stress	15
Erholsamer Schlaf	21
Sport – Challenge für die Zellen.....	28

Der Mitos-Booster

Die richtige Ernährung	37
Erfolgsstrategie Fasten	48
Energie-Turbo Mikronährstoffe	58

Happy Mitos

Wirksame Kälteexposition.....	67
Der Trick mit dem Sauerstoff	71
Detox für Mitos in Balance.....	74

Übersicht verwendeter Quellen	79
--	-----------

Weiterführende Quellen.....	87
------------------------------------	-----------