

# Inhalt

Willkommen bei den Mitos! .....	7
<b>Der Mitos-Manager</b>	
Die Mini-Kraftwerke in den Zellen.....	9
Was den Mitos schadet.....	12
Der oxidative Stress.....	13
<b>Der Zell-Trainer</b>	
Regeneration statt Stress .....	15
Erholamer Schlaf .....	21
Sport – Challenge für die Zellen.....	28
<b>Der Mitos-Booster</b>	
Die richtige Ernährung .....	37
Erfolgsstrategie Fasten .....	48
Energie-Turbo Mikronährstoffe .....	58
<b>Happy Mitos</b>	
Wirksame Kälteexposition.....	67
Der Trick mit dem Sauerstoff .....	71
Detox für Mitos in Balance.....	74
Übersicht verwendeter Quellen .....	79
Weiterführende Quellen.....	87