

Inhalt

- 5 GESUNDHEIT IM 21. JAHRHUNDERT – CHANCEN UND RISIKEN**
- 9 Forever Young – Langlebigkeit**
WARUM ALTERN WIR EIGENTLICH?
- 27 Body Basics – Gewicht, Hormone und Co.**
DER KÖRPER IST MEHR ALS NUR FLEISCH UND KNOCHEN
- 43 Oh My Gut – dein Darm**
HAPPY DARM – HAPPY ME
- 61 Mental Health – wir müssen reden ...**
IT'S OKAY TO BE NOT OKAY!
- 77 Glow to Go – deine Haut**
LET'S TALK ABOUT SKIN
- 101 Me-Time-Masterclass – Entspannung**
BURN ON – BURN OUT: STRESS, UND WIE WIR WIEDER
RUNTERKOMMEN
- 115 Smarter Support – Healthtracker**
DEIN GANZ PERSÖNLICHER GESUNDHEITSSPION

Satte Sache – Ernährung	129
WHAT TO EAT, ODER: WIE ISST MAN EIGENTLICH GESUND?	
Dein tägliches Zellreset – Intervallfasten	161
MACH MAL (ESS-)PAUSE	
Sugar's High – Blutzucker	171
VON GLUKOSE, SPIKES UND HEISSHUNGERATTACKEN	
Pill Party – Supplements	193
IMMUNBOOSTER UND ANTI-AGING-ESSENTIALS: VITAMINE UND CO.	
Move it, Baby! – Bewegung	241
SPORT – SUPERPUSH FÜR DEINE GESUNDHEIT	
Betthupferl – Schlaf	263
SNOOZE CONTROL ON ...	
Das hätte ich gern früher gewusst ...	287
MYTHEN IM CHECK-UP	
What I eat – Rezepte	307
DANK	317
ÜBER DIE AUTORIN	318
IMPRESSUM	320