

Inhalt

TEIL 1: GRUNDLAGEN VON LONGEVITY	4
Über Longevity	6
Gute Gründe	9
Säulenmodell zu Longevity	12
Hilfreiche Trainingsgeräte	14
Wie dir das Buch hilft	17
TEIL 2: DIE ERNÄHRUNG	18
Ernährungsgrundlagen	20
Bestandteile der Ernährung	22
Prinzipien	26
Körperfett und Gesundheit	36
Intervallfasten	40
Nahrungsergänzungsmittel (NEM)	41
TEIL 3: ERHOLUNG UND SEELISCHE GESUNDHEIT	46
Einleitung	48
Erholsamer Schlaf	49
Maßnahmen für aktive Regeneration	56
Stressmanagement	58
TEIL 4: FIT DURCH TRAINING	72
Grundlagen	74
Krafttraining	75
Ausdauertraining	82
Dehnen	86
Rollmassage	88
TEIL 5: 12-WOCHEN-PROGRAMM	90
Programmgestaltung	92
Workouts	98
TEIL 6: ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK	108
Kraftübungen	110
Dehnübungen	144
Rollübungen	150
Zum Schluss	156
Quellenverzeichnis	157