

Inhalt

Vorwort	9
Was ist neu an unserem Ansatz?	11
Wer wir sind	16
Unser Versprechen: Alterslos fit und schön	20

TEIL 1

Einführung	25
Was das Alter mit uns macht	25
Wie Ernährung und Bewegung helfen	36
Zucker lässt uns alt aussehen	40
Ihr biologisches Alter	43
Die Wissenschaft vom Altern	52
Altern – was heißt das?	52
Naturbedingt oder nahrungsbedingt?	55
Aufschlussreiche Zwillingsforschung	57
Die hormonelle Umstellung	62
Warum wir verblühen	66
Warum wir kleiner werden	70
Der Wahrheit ins Gesicht sehen	74

Essen Sie sich alterslos schön	78
Weniger hält jung	79
Der Frühstücks-Mythos	83
Fit mit Frühsport	89
Schluss mit Mini-Mahlzeiten	92
Vier-Stunden-Fasten	96
Mikro- und Makronährstoffe in Balance	101
Anti-Aging-Food	106
Training für alterslose Schönheit	108
Überschaubarer Aufwand, sichtbare Wirkung	110
Für Fitness ist es nie zu spät	114
Die goldenen Regeln für die Fitness im Alter	116
Wo stehen Sie? – Lebensjahrzehnt und Fitnessniveau	127
Ausgezehrt vom Sport?	135
Lang, gesund und schöner leben	140
Das Herz auf Trab halten	141
Für geschmeidige Gelenke	143
Ja, ja, die Liebe	145
Blutzuckerspiegel im Griff	147
Geistig beweglich bleiben	148

Teil 2

Das Praxisprogramm für alterslose Schönheit	155
Wann fangen Sie an?	155
Die besten Essenszeiten	157
Die Abstände zwischen den Mahlzeiten	159

Das Richtige essen	161
Die optimale Trainingszeit	166
Gut vorbereitet	168
Was Sie erwartet	169
 Das Ageless-Body-Ernährungsprogramm	 176
Der Wochenplan	179
 Rezepte und Einkaufslisten	 183
Woche 1	183
Einkaufsliste für Woche 1	197
Woche 2	201
Einkaufsliste für Woche 2	212
Woche 3	215
Einkaufsliste für Woche 3	228
Woche 4	230
Einkaufsliste für Woche 4	237
 Das Ageless-Body-Trainingsprogramm	 239
Ablauf	239
Wie oft sollten Sie trainieren?	240
Wie lange sollten Sie trainieren?	241
Trainingsbestandteile	241
Kleines Fitness-Wörterbuch	242
Was Sie brauchen	244
Die Trainingspläne	249
 Die Übungen	 280
Kardiotraining	280
Langes HIIT	290
Kurzes HIIT	292

Krafttraining	300
Calisthenics	309
Bauchmuskeltraining	317
So bleiben Sie dran	323
Ernährungsgrundsätze für dauerhaften Erfolg	323
Konsequent trainieren	325
Motivieren Sie sich selbst	327
Die zehn Gebote für einen alterslos schönen Körper	330
Problem erkannt, Problem gebannt: Die häufigsten	
Fragen	336
Quellennachweise	344
Sachregister	353
Rezeptregister	359
Übungsregister	361