

5	<b>EIN HINWEIS VORAB</b>
6	<b>ÜBERSICHT: EINNAHMEEMPFEHLUNG FÜR DIE WICHTIGSTEN MIKRONÄHRSTOFFE</b>
12	<b>VORWORT</b>
15	<b>ALTERN – EIN NATÜRLICHER PROZESS?</b>
16	<b>Body-Anti-Aging – Was ist das?</b>
18	<b>Eine Zeitreise durch Ihr Leben</b>
19	Die Kindheit – Die ersten zehn Jahre
21	Die Jugend – Bis 20 ist alles so einfach
23	Die Zwanziger – Ein Leben ohne ersichtliches Ende
24	Die Dreißiger – Ein Jahrzehnt voller Entleerungen
26	Die Vierziger – Die Entscheidung
32	Die Fünfziger – Mehr als die Hälfte ist rum ...
34	60 und danach
35	Time to make a change!
37	<b>DIE REISE BEGINNT!</b>
38	<b>Bestandsaufnahme</b>
38	Visualisieren: Ziele finden und Wirklichkeit werden lassen
40	Unser Deal: Der Vier-Wochen-Vergleich
44	Die Navigation: Der Weg
49	<b>WAS DER KÖRPER BRAUCHT</b>
50	<b>Den Körper richtig reinigen</b>
51	<b>Die Nährstoffe, der Jungbrunnen des Körpers</b>
53	Das Kartenhaus der Nährstoffe: Warum Nahrungsergänzungsmittel so wichtig sind
55	Dosierungen
57	Latenzzeit
57	Einnahmeempfehlungen

59	<b>Makronährstoffe</b>
59	Das Wichtigste zuerst: Eiweiß
63	Stichwort Zucker: Kohlenhydrate
65	Unglaublich wichtig: Fette
67	<b>Vitamine: lebensnotwendig!</b>
68	Vitamin A und seine Vorstufe Beta-Carotin – das unterschätzte Vitamin
68	Vitamin C (Ascorbinsäure) – das Zellschutz-Vitamin
69	Der B-Komplex – die Alleskönner
69	Vitamin D – das Sonnenhormon
70	Vitamin K – K1 und K2
70	Coenzym Q10 – „Vitamin Q“
71	<b>Mineralstoffe: die Salze des Körpers</b>
71	Magnesium – das Salz der Nerven und der Muskeln
72	Kalzium – Knochen- und Zahnbaustein
72	Natrium(-Chlorid) – extrem wichtig
73	Kalium – oft verkannt
74	<b>Spurenelemente: winzig, aber wichtig</b>
74	Zink
74	Chrom
75	Selen
75	Eisen
75	Silizium
75	Kupfer, Mangan, Molybdän
76	<b>Aminosäuren: die Bausteine unseres Körpers</b>
76	BCAAs
76	Lysin
77	Tryptophan
77	Arginin
77	Tyrosin