

THEORIE

Ein Wort vorab	5
DIE HEILKRAFT DES HUNGERNS	7
Fasten hält gesund und jung	8
Weniger essen für ein längeres Leben	9
Die Zelle	10
Mechanismen für den heilsamen Fasteneffekt	11
Beliebte Fastenprogramme	12
Die Formeln des Alterns verstehen	14
Theorien zum Altern	15
Epigenetik – wieso Gene kein Schicksal sind	17

PRAXIS

SCHEINFASTEN	19
Das Geheimnis hinter der Scheinfesten-Diät	20
Proteine und das Altern	21
Den Kalorienentzug vortäuschen	22
Die Erfolge des Scheinfestens	23
Valter Longo und die Erfindung des Scheinfestens	24
Der lange Weg zur Anerkennung	25
Mit Kalorienentzug gegen Krebs	27
Ein unfreiwilliges Experiment	28
Scheinfesten für jedermann	29
Gesucht: Die Pille, die das Fasten simuliert	30
DAUERHAFT SCHLANK BLEIBEN	33
Sirtfood – optimale Ergänzung zum Scheinfesten	34
Die sieben Sirtuine	35
Epigenetisches Rauschen	37

Die Sirtuinaktivatoren im Überblick	38
Die Macht der Bewegung	40
Die richtige Sportdosis	41
Sport nach dem Fasten	42
SCHEINFASTEN IN DER PRAXIS	45
Eine Scheinfesten-Woche	46
Die Scheinfesten-Woche	47
Die Prolon®-Fastenbox	48
Ihre Scheinfesten-Woche im Detail	49
Scheinfesten in Eigenregie	50
Schritt für Schritt zum Scheinfesten	51
Fragen und Antworten	52
Scheinfesten-Rezepte Frühstück	56
Scheinfesten-Rezepte Mittag- und Abendessen	62
SIRTFOD-PRAXIS	73
Ernährung mit Sirtfood	74
Die Sirtfood-Diät in der Praxis	75
Die Top 20 der Sirtfood-Lebensmittel	76
Sirtfood-Rezepte Frühstück und Snacks	92
Sirtfood-Rezepte Mittag- und Abendessen	102
SERVICE	
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Impressum	127