

INHALT

Vorwort	4
Ganz natürlich jünger	6
So funktioniert's	7
Von Mythen und Genen	9
Hundertjährige im Check	11
Das Ticken der Altersuhr	13
Natürlich die biologische Uhr zurückgedreht	15
<i>Der Anti-Aging-Speiseplan</i>	17
<i>Der Lebensstil-Plan</i>	19
Nahrung ist Information für die Gene	21
Die Lebensmittel- Apotheke	23
<i>Das Zellwunder Folsäure</i>	23
<i>Gesunde Farben und Aromen</i>	25
<i>Power in Kohl & Konsorten</i>	26
<i>Ein Hoch auf die Rüben</i>	28
<i>Von der Kraft der Kerne</i>	30
<i>Fitmacher Rosmarin</i>	32
<i>Starker Ständer Knoblauch</i>	34
<i>Anti-Aging-Gewürz Kurkuma</i>	35
<i>Gesundheitshelfer Obst</i>	37
<i>Geheimtipp grüner Tee</i>	38
Mit Bewegung länger leben	40
Weniger Stress – mehr Gesundheit	43
Das nächtliche Gesundheitsprogramm	45
<i>Schönheitsschlaf</i>	45
<i>Intervallfasten</i>	46
Jetzt geht es los!	47