

INHALT

TEIL I

7

**NEUNZIG JAHRE LEICHTIGKEIT
DAS SCHÖNE GESICHT DES VERZICHTS**

9

**DIE FALLEN DER EVOLUTION
ÜBERLEBENSWICHTIGE VERFÜHRER**

47

**ESSEN IST GESUND,
HUNGER HÄLT UNS AM LEBEN
IMMER DIESER VERDAMMTE APPETIT**

63

**ESSEN IST GESUND,
HUNGER SCHÜTZT VOR ALTER
WAS DEN EMBRYO SCHNELL WACHSEN LÄSST,
LÄSST UNS LANGSAMER ALTERN**

81

**ESSEN IST GESUND,
HUNGER SCHÜTZT VOR KREBS
DER JUNGZELLENEFFEKT DER AUTOPHAGIE**
103

**DAS GEWICHT DER
WEIBLICHKEIT
DIE UNGERECHTIGKEIT DER HORMONE**
117

**DAS GEWICHT DES ALTERNS
DIE NORADRENO-PAUSE**
125

TEIL II
145

**SPIELEND SCHLANK
LÄNGER JUNG**
225

REGISTER
265