

INHALT

Einführung

7

ERSTER TEIL

DIE LEGENDE VOM ALTERN 23

Uralte Gene bestimmen unser Schicksal	25
Schützen und verteidigen	51
Die sieben Mythen über das Altern	91

ZWEITER TEIL

TALKIN' 'BOUT MY REGENERATION 125

Wie Sie sich von innen heraus regenerieren	127
Tanzen Sie sich ins hohe Alter	160
Denken Sie an Ihre alten Tage	185
Im Alter jünger aussehen	214

DRITTER TEIL

ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITS-

PROGRAMM (LL-LFE) 235

Die LL-LFE-Lebensmittel	238
Der LL-LFE-Speiseplan	268

Der LL-LFE-Lebensstil	294
Die LL-LFE-Nahrungsergänzungsmittel	315
Die LL-LFE-Rezepte	328
Nachwort	368
Danksagungen	371
Anmerkungen	374
Sachregister	409