

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