

Einleitung	7
1 Sirtuine – was wissenschaftlich dahintersteckt	31
2 Kampf dem Fett	38
3 Master-Regulatoren des Muskelwachstums .	51
4 Wunder des Wohlbefindens	60
5 Sirtfoods	67
6 Sirtfoods in aller Welt	76
7 Die Sirtuin-Diät	86
8 Phase 1: Sieben Pfund in sieben Tagen	102
9 Phase 2: Aufrechterhaltung	142
10 Sirtfoods ein Leben lang	158
11 Sirtfoods für alle	186

12	Fragen und Antworten	198
13	Rezepte	212
	Glossar	279
	Quellenangaben	285
	Register	301
	Danksagung	313