

Inhalt

EINFÜHRUNG | 7

ERSTER TEIL DIE BLUE ZONES

KAPITEL 1

Sardinien | 26

KAPITEL 2

Nicoya-Halbinsel | 54

KAPITEL 3

Loma Linda | 88

KAPITEL 4

Ikaria | 120

KAPITEL 5

Okinawa | 150

KAPITEL 6

Singapur | 176

ZWEITER TEIL EINE BLUE ZONE ERSCHAFFEN

KAPITEL 7

Die Kraft der Neun | 210

KAPITEL 8

Leitfaden für Blue-Zone-Ernährung | 232

KAPITEL 9

Ihre eigene Blue Zone | 248

NACHWORT | 272

DANKSAGUNG | 274

QUELLENANGABEN | 275

BILDNACHWEIS | 277

REGISTER | 279