

# INHALT

Longevity – das biologische Alter senken . . . . . 6

## **1 JUNG BLEIBEN – LEBENSSTIL SCHLÄGT GENE 11**

Der Alterungsprozess – das passiert in Ihrem Körper . . . . . 12

Warum wir nur so alt sind wie unsere Körperzellen . . . . . 13

## **2 DIE WICHTIGSTEN FAKTOREN GEGEN VORZEITIGES ALTERN 21**

Fitness first – das Wundermittel gegen Altern . . . . . 22

Bauen Sie auf statt ab . . . . . 23

Kennen Sie Ihr Fitnessalter? . . . . . 36

Jungbrunnen Ernährung . . . . . 48

Wie Sie sich jung essen . . . . . 49

Smart Eating – Essen im Biorhythmus . . . . . 121

Kurz fasten – länger leben . . . . . 133

Wie uns Stress alt machen kann und warum wir ihn trotzdem brauchen . . . . . 136

Die negative Seite: Stress macht alt . . . . . 137

Im Schlaf die Zellen verjüngen . . . . . 150

Guter Schlaf als traumhaftes Verjüngungsrezept . . . . . 151

Schlafen für ein starkes Immunsystem . . . . . 151

### **3 IN 8 WOCHEN ZU EINEM VERJÜNGENDEN LEBENSSTIL 159**

Schritt für Schritt zu Longevity .....	160
Training ist das A und O für Longevity .....	166
Ihr 8-Wochen-Trainingsprogramm .....	173
Phase 1: Die Basis für den Erfolg schaffen .....	178
Phase 2: Mehr Koordination und Balance .....	179
Phase 3: Rundum fit .....	180

### **4 DAS 8-WOCHEN-LONGEVITY-PROGRAMM 183**

Los geht's! .....	184
Die Übungen .....	190
Ihr Training für Longevity .....	207
Phase 1 .....	208
Phase 2 .....	248
So hält das Longevity-Training noch länger .....	274
Phase 3 .....	278
Bleiben Sie dauerhaft fit und jung .....	290
Quellen .....	292
Sachregister .....	298
Übungsregister .....	301
Über den Autor .....	304