



Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm

Ulrich Strunz



Download



Online Lesen

Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm Ulrich Strunz

Das Erfolgsprogramm

Broschiertes Buch

Älter werden, ohne zu altern

Es ist ein Quantensprung, den Medizin und Forschung in den letzten 15 Jahren gemacht haben: Wir haben das Genom entschlüsselt - und die Epigenetik entdeckt, die Lehre von der Steuerung der Gene. Wir wissen, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind, sondern sie mit denkbar einfachen Mitteln aktivieren oder ausschalten können: Weder Herzinfarkt noch Altersdiabetes sind uns vom Schicksal vorherbestimmt. Mit dem richtigen Forever-Young-Lebensstil können wir fit sein, fröhlich und voller Energie bis ins hohe Alter.

Wie können wir um Jahre jünger aussehen? Wie gelingt es uns, lange und gesund zu leben? Dr. Strunz hat die revolutionären wissenschaftlichen Erkenntnisse des letzten Jahrzehnts ausgewertet und ein Programm entwickelt, mit dem wir dieses Wissen für uns selbst nutzbar machen. Er zeigt, wie wir mit einfachsten Mitteln gezielt unser Immunsystem stärken. Wie wir beweglicher bleiben, im Kopf und im Körper - und damit etwas tun gegen Depressionen, Burn-out und Stress. Wie wir unsere Energie steigern, sodass Trägheit und schlechte Laune verschwinden. Das neue Forever Young bietet alles, was dafür nötig ist: genetisch korrekte Kost, mit der wir uns jung essen. Rezepte und Listen von Lebensmitteln, die uns jung halten. Ein Bewegungsprogramm, das Muskeln, Gelenke und Knochen stärkt. Und die Kraft der Gedanken - die beste Anti-Aging-Medizin schlechthin. Das neue Forever Young - die ganzheitliche Strategie für alle, die länger jung bleiben wollen!



[Download Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm ...pdf](#)



[Read Online Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm ...pdf](#)

Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm

Ulrich Strunz

Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm Ulrich Strunz

Das Erfolgsprogramm

Broschiertes Buch

Älter werden, ohne zu altern

Es ist ein Quantensprung, den Medizin und Forschung in den letzten 15 Jahren gemacht haben: Wir haben das Genom entschlüsselt - und die Epigenetik entdeckt, die Lehre von der Steuerung der Gene. Wir wissen, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind, sondern sie mit denkbar einfachen Mitteln aktivieren oder ausschalten können: Weder Herzinfarkt noch Altersdiabetes sind uns vom Schicksal vorherbestimmt. Mit dem richtigen Forever-Young-Lebensstil können wir fit sein, fröhlich und voller Energie bis ins hohe Alter.

Wie können wir um Jahre jünger aussehen? Wie gelingt es uns, lange und gesund zu leben? Dr. Strunz hat die revolutionären wissenschaftlichen Erkenntnisse des letzten Jahrzehnts ausgewertet und ein Programm entwickelt, mit dem wir dieses Wissen für uns selbst nutzbar machen. Er zeigt, wie wir mit einfachsten Mitteln gezielt unser Immunsystem stärken. Wie wir beweglicher bleiben, im Kopf und im Körper - und damit etwas tun gegen Depressionen, Burn-out und Stress. Wie wir unsere Energie steigern, sodass Trägheit und schlechte Laune verschwinden. Das neue Forever Young bietet alles, was dafür nötig ist: genetisch korrekte Kost, mit der wir uns jung essen. Rezepte und Listen von Lebensmitteln, die uns jung halten. Ein Bewegungsprogramm, das Muskeln, Gelenke und Knochen stärkt. Und die Kraft der Gedanken - die beste Anti-Aging-Medizin schlechthin. Das neue Forever Young - die ganzheitliche Strategie für alle, die länger jung bleiben wollen!

Downloaden und kostenlos lesen Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm Ulrich Strunz

288 Seiten

Kurzbeschreibung

Älter werden, ohne zu altern

Es ist ein Quantensprung, den Medizin und Forschung in den letzten 15 Jahren gemacht haben: Wir haben das Genom entschlüsselt – und die Epigenetik entdeckt, die Lehre von der Steuerung der Gene. Wir wissen, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind, sondern sie mit denkbar einfachen Mitteln aktivieren oder ausschalten können: Weder Herzinfarkt noch Altersdiabetes sind uns vom Schicksal vorherbestimmt. Mit dem richtigen Forever-Young-Lebensstil können wir gesund leben, fröhlich und voller Energie bis ins hohe Alter.

Wie können wir um Jahre jünger aussehen? Wie gelingt es uns, lange und gesund zu leben? Dr. Strunz hat die revolutionären wissenschaftlichen Erkenntnisse des letzten Jahrzehnts ausgewertet und ein Programm entwickelt, mit dem wir dieses Wissen für uns selbst nutzbar machen. Er zeigt, wie wir mit einfachsten Mitteln gezielt unser Immunsystem stärken. Wie wir beweglicher bleiben, im Kopf und im Körper – und damit etwas tun gegen Depressionen, Burn-out und Stress. Wie wir unsere Energie steigern, sodass Trägheit und schlechte Laune verschwinden. Das neue Forever Young bietet alles, was dafür nötig ist: genetisch korrekte Kost, mit der wir uns jung essen. Rezepte und Listen von Lebensmitteln, die uns jung halten. Ein Bewegungsprogramm, das Muskeln, Gelenke und Knochen stärkt. Und die Kraft der Gedanken – die beste Anti-Aging-Medizin schlechthin. Das neue Forever Young – die ganzheitliche Strategie für alle, die länger jung bleiben wollen!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

Download and Read Online Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm Ulrich Strunz

#HV2MGLXWQ49

Lesen Sie Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm von Ulrich Strunz für online ebook Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm von Ulrich Strunz Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm von Ulrich Strunz Bücher online zu lesen. Online Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm von Ulrich Strunz ebook PDF herunterladen Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm von Ulrich Strunz Doc Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm von Ulrich Strunz Mobipocket Das Neue Forever Young: Das Erfolgsprogramm von Ulrich Strunz EPub