

Dr. med. Michael F. Roizen

**Das Anti-Aging-Erfolgsprogramm
Mit Selbstcheck und Aktionsplan**

**Mitarbeit:
Elizabeth Anne Stephenson**

Mosaik

Vorwort

Jünger werden: Besser leben 9

Jünger werden? Es ist leichter, als Sie denken 13

Berechnen Sie

Machen Sie den RealAge-Test: Wie alt sind Sie wirklich? 23

[Entwickeln

**ng Ihres -
Sind Sie so jung, wie Sie
sein könnten? 59**

**Übern der Gr". •
halten Sie die Fahrbahnen frei 75**

**Wie Sie das Altern
des Immunsystems
verlangsamen
und die Entstehung
von Krebs
verhindern können 97**

**Lassen Sie nicht zu,
dass eine raue Umwelt
Sie älter macht 117**

**Mit Vitaminen und
Nahrungsergänzungs-
präparaten
können Sie Ihr RealAge
reduzieren 155**

**Und andere Tricks, um
mit Hilfe der Ernährung
Ihr RealAge zu reduzieren 187**

**Übungen, die Sie
jünger machen -
ganz einfach 223**

**Bleiben Sie jung: Gesunde Verhaltens-
weisen für den Alltag 255**

**Gesunder Geist,
jüngerer Mensch 269**

**Wie die richtige
Medizin Sie jung
erhalten kann 293**

**Mit siebzig noch
so jung wie mit vierzig 319**

**Bibliografische Angaben 326
Literaturempfehlungen 329
Adressen 330
Baukastenelemente
des RealAge-Konzeptes 336
Stichwortverzeichnis 337**