

VEGAN FOR YOUTH

Wichtiger Hinweis:

Alle Informationen in diesem Buch sind sehr sorgfältig recherchiert. Dennoch ersetzen sie in keinem Fall einen Arztbesuch. Wenn du Beschwerden hast, solltest du zunächst immer einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen und die Beschwerden abklären lassen.

Schlanker, gesünder und messbar jünger?	6
Der Beginn einer Abenteuerreise	8
Veganes Anti-Aging mit Superfoods	10
Auf der Suche nach den 100-Jährigen	14
Japan – Land mit der höchsten Lebenserwartung	18
Kyoto und die traditionelle vegane Tempelküche	24
Die Anti-Aging-Geheimnisse Japans	32
Das italienische Bergdorf der 100-Jährigen	40
Ist Altern heilbar?	48
Mit Technik gegen das Altern	53
Altern durch freie Radikale	58
Antioxidantien – ein wahrer Jungbrunnen	63
Die Unsterblichkeit in greifbarer Nähe	64
Warum FDH den Alterungsprozess verlangsamt	66
Wie man Verjüngung wissenschaftlich messen kann	68
Welche Lebensmittel verjüngen können	74

Vorbereitungen für deine Youth-Challenge	76
Quickstart – die ersten Schritte	80
Rezepte	84
Bewegung und Meditation	256
Fit durch richtiges Stretching	258
Meditation – warum Stillsitzen so anstrengend ist	264
Zeit ist die neue Währung	270
Attilas 15-Minuten-Methode	272
Es ist nie zu spät, die Zeit zurückzudrehen	274
Logg dich aus	276
10 Geheimnisse für ein gesundes, langes Leben	278
Index	282
Danke!	286
Quellen und Literaturnachweise	287
Impressum	288