

David B. Agus
mit Kristin Loberg

Der einfache Weg zu einem langen Leben

Aus dem Amerikanischen
von Ursula Pesch

Illustrationen von
Chieun Ko-Bistrong

Piper München Zürich

Inhalt

Einleitung	
<i>Die Macht der Vorbeugung</i>	10
Teil I	
<i>Was Sie tun sollten</i>	23
Teil II	
<i>Was Sie vermeiden sollten</i>	133
Teil III	
<i>Ärztliche Anordnungen</i>	163
Danksagung	189