

# CHANGE YOUR LIFE

**Einfache Regeln  
für ein gesundes Leben**

**Frank Lipman & Danielle Claro**

**Fotografien von Gentl & Hyers**



**Good Life  
Books**  
by Fackelträger

# INHALT

8

**EINLEITUNG**

12

**ERNÄHRUNG**

82

**BEWEGUNG**

110

**STÄRKUNG**

154

**HEILUNG**

188

**LEBEN**

222

**DANKSAGUNG**