

Young forever

Geheimnisse eines langen und gesunden Lebens

Dr. Mark Hyman

Der neue Ratgeber von Bestsellerautor Dr. Mark Hyman für ein langes und gesundes Leben ohne Schmerzen und typische Alterskrankheiten wie Herzleiden, Krebs, Diabetes und Demenz.

Der Autor untersucht die biologischen Merkmale des Alterns, ihre Ursachen und Folgen und zeigt, wie man ihnen durch eine Umstellung der Ernährung und des Lebensstils entgegenwirken kann. Er enthüllt die Geheimnisse der Langlebigkeit und zeigt, wie man Entzündungen reduziert, das Immunsystem stärkt und Stress abbaut, um lange gesund zu leben.

Mit Dutzenden von Tipps ist Young Forever ein revolutionärer, praktischer Leitfaden für die Schaffung und Erhaltung von Gesundheit – ein langes Leben lang.



**Das Standardwerk für ein
langes und gesundes Leben
vom New-York-Times-
Bestsellerautor
Dr. Mark Hyman**

Bibliografie:

Mark Hyman: Young Forever

352 Seiten, 160 x 240 mm, Softcover, ISBN 978-3-96664-863-9, € (D): 22,00