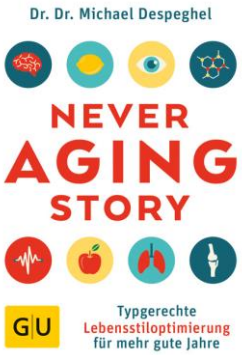
Kurztext

Dr. Dr. Michael Despeghel

The Never Aging Story

Typgerechte Lebensstiloptimierung für mehr gute Jahre

144 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos
Format: 17,0 x 23,5 cm, Klappenbroschur
19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-4807-0



Unsere Lebenserwartung nimmt stetig zu. Nach dem 65. Geburtstag liegen potenziell noch 15 oder 20 Jahre vor uns, die möglichst komfortabel gelebt und erlebt werden wollen. Wer auf gewisse Faktoren achtet, hat die größten Chancen die gewonnenen Jahre vital und zufrieden zu verbringen. Anti-Aging-Experte und Bestsellerautor Dr. Dr. Michael Despeghel entwickelte speziell hierzu das „optimierte Lebenskonzept“, mit dem sich der Alterungsprozess aktiv beeinflussen lässt. Nach Berechnung des persönlichen Grund- und Leistungsumsatzes, erhält man typgerechte Handlungsempfehlungen, um in nur 3 Monaten eine nachhaltige Lebensstilveränderung zu erreichen. Unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der Sport- und Ernährungsmedizin, wird gezeigt, wie Gewohnheiten umgestellt werden sollten, um leistungsfähig zu bleiben und – wenn gewünscht und notwendig – abzunehmen.
Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind unser wertvollstes Gut, egal in welchem Alter. Es ist nie zu spät, um etwas dafür zu tun!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.