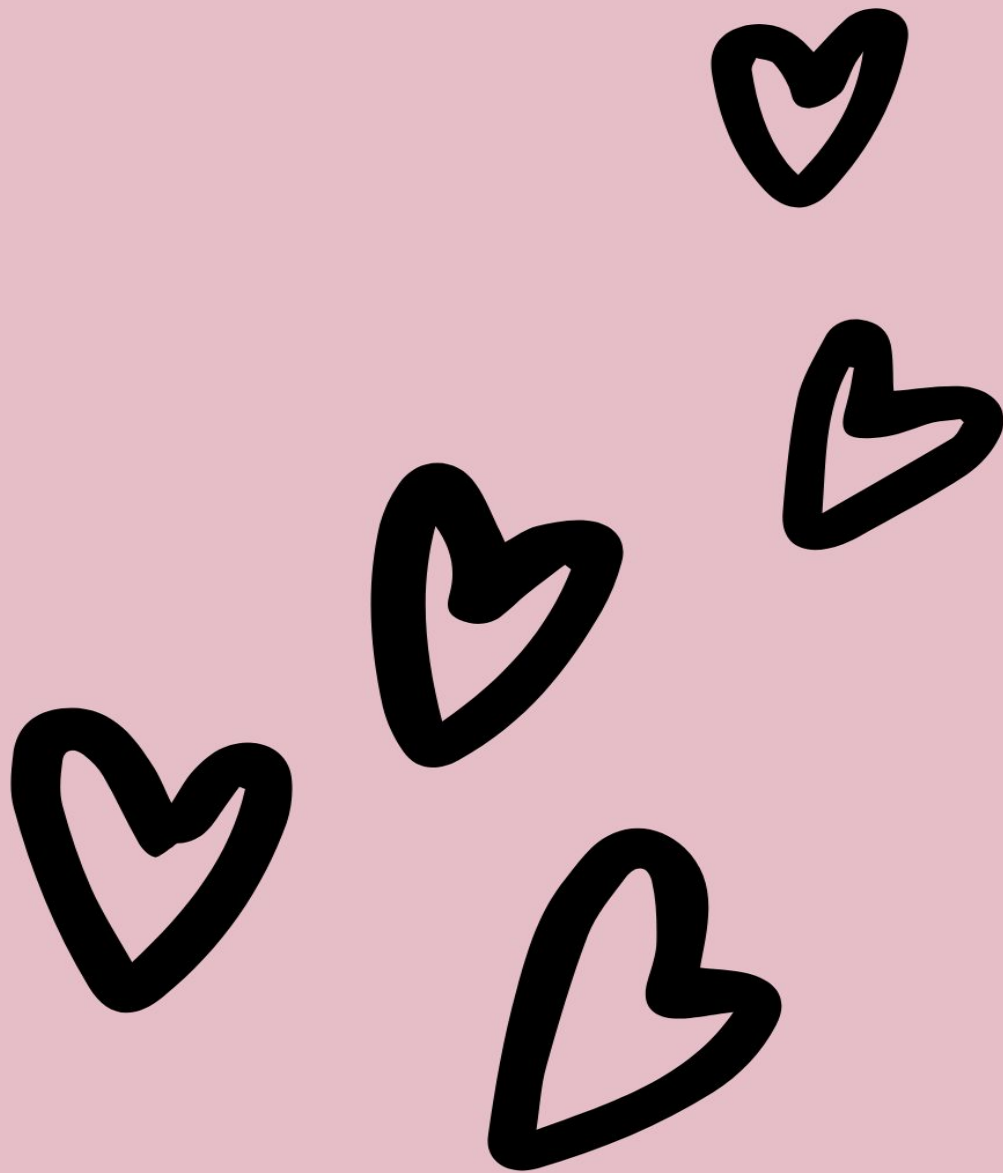




von André Sternberg

SUPER ALT WERDEN

ENTDECKEN SIE DIE BESTEN STRATEGIEN,
UM LÄNGER ZU LEBEN UND GLEICHZEITIG
JÜNGER AUSZUSEHEN UND SICH JÜNGER
ZU FÜHLEN

Super alt werden

[Lizenz Bestimmungen](#)

[Einleitung](#)

[Kapitel 1: Suchen Sie regelmäßig einen Arzt auf](#)

[Kapitel 2: Verbringen Sie mehr Zeit draußen](#)

[Kapitel 3: Mehr schlafen \(aber nicht zu viel\)](#)

[Kapitel 4: Zeit mit Freunden verbringen](#)

[Kapitel 5: Du bist was du isst](#)

[Kapitel 6: Trainieren Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn](#)

[Kapitel 7: Trinken Sie mehr Wasser](#)

[Abschließende Gedanken](#)

[Weitere Buchempfehlungen](#)

[Impressum](#)

Lizenz Bestimmungen

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken und das verfügbar machen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und