



So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind

Dr. Michael Despeghe

So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind Dr. Michael Despeghe

 [Download So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissense ...pdf](#)

 [Online lesen So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind Dr. Michael Despeghe

160 Seiten

Kurzbeschreibung

In jedem Lebensalter gibt es Menschen, die sehr viel fitter sind als ihre Altersgenossen oder auch umgekehrt. Neueste Studien ergaben, dass das biologische Alter z. B. bei 40-Jährigen zwischen 28 und 61 Jahren liegen kann. Das bedeutet, dass sich der Körper in der Mitte des Lebens entweder noch auf höchstem Leistungsniveau oder auch schon auf dem Stand eines Frührentners befinden kann. In seinem neuen Buch zeigt Dr. Dr. Michael Despeghe, dass wir glücklicherweise genau dies selbst in der Hand haben, denn wir können aktiv daran arbeiten, unser biologisches Alter zu senken. Basierend auf einem exklusiven Test, mit dem der Leser sein biologisches Alter feststellen kann, erklärt der Anti-Aging-Experte und Bestsellerautor, welche Alterungsprozesse in unserem Körper ablaufen, wie sich unsere Zellen im Alter von 20, 40, 60 und 80 Jahren verhalten bzw. verändern und was das für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bedeutet. Der Leser erfährt anhand zahlreicher individueller Tipps und Diagnostikratschlägen, wie er Einfluss auf diesen Alterungsprozess nehmen und sein biologisches Alter deutlich senken kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Dr. Michael Despeghe ist Sportwissenschaftler und Spezialist für gesunde Lebensführung sowie Lehrbeauftragter am Institut für Sportmedizin der Justus-Liebig-Universität Gießen. Er ist ein erfahrener Referent zu Gesundheits-, Präventions- und Fitness Themen und durch mehrere Bestseller bekannt.

Download and Read Online So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind Dr. Michael Despeghe #389IKMEOA60

Lesen Sie So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind von Dr. Michael Despeghel für online ebook So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind von Dr. Michael Despeghel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind von Dr. Michael Despeghel Bücher online zu lesen. Online So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind von Dr. Michael Despeghel ebook PDF herunterladen So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind von Dr. Michael Despeghel Doc So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind von Dr. Michael Despeghel Mobipocket So senken Sie Ihr biologisches Alter: Das wissenschaftlich fundierte Programm, mit dem Sie jünger werden, als Sie eigentlich sind von Dr. Michael Despeghel EPub