

Dr. Dr. Michael Despeghel

So senken Sie Ihr biologisches Alter

Das wissenschaftlich fundierte
Programm, mit dem Sie jünger werden,
als Sie eigentlich sind

riva

© des Titels »So senken Sie Ihr biologisches Alter« von Michael Despeghel (ISBN Print: 978-3-86883-808-4)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Vorwort	7
Einführung	9
Die Altersforschung	10
Die Entwicklung der Lebenserwartung	10
Die ersten Veränderungen	17
Das Leben und das Altern bejahen	25
Test: Wie alt sind Sie wirklich?	27
Neu erforscht: (Lebens-)Risikofaktor Sitzen	36
Was ist Glück? Und was hat die Lebenseinstellung mit dem Altern zu tun?	38
Grundbedürfnisse und Lebensmotive	40
Die Glücksfähigkeit – Ist sie bei allen gleich?	45
Der Glücksfaktor »Flow«.	49
Der Glücksfaktor »Anerkennung und Bestätigung«	50
Der Oxford-Glückstest	52
Dankbarkeit – Ein Weg zum Glücklich(er)sein	54
Positive Gedanken trainieren	55
Die externen Einflussfaktoren – Chancen und Risiken	58
Lebensstil	58
Was raubt uns die meisten Lebensjahre?	60
Test: Wie stark deprimiert sind Sie?	73
Schlaftest	83
Test: Welcher Schlaftyp sind Sie?	84
Ernährungstest.	104
Rezepte: Die Verjüngung geschieht beim Essen	114
Testen Sie Ihre Fitness	142
Trainingsplan für Laufeinsteiger (Ungeübte)	145
Trainingsplan für geübte Läufer	147
Anhang	153
Quellen	153
Bildnachweise	155