

Inhalt



Die Vitalitätsformel

50 plus – mehr Vitalität und ein gutes Lebensgefühl	14
Bewegung und Sport als Vitalitätsmotor	16
Die Ernährung ab 50: mehr Qualität als Quantität	19

Mit der Urmensch-Software ins Computerzeitalter

Unsere genetische Programmierung ist „steinalt“	26
Auch der Mensch braucht artgerechte Nahrung	30



Die Vitalitätsorgane in Bewegung

Was Bewegung im Körper bewirkt	38
Die berühmten „Falten“: älter werden ja – aber mit einem guten Rezept	50

Vitalitätsstoffe – ohne die geht's nicht

Aus Nahrung wird Energie	54
Hauptnährstoffe – die Energie-lieferanten aus der Nahrung	63
Der Mensch lebt nicht von Kalorien allein	70





Mein Weg zur Fitness – mit Selbsttest und Bewegungsfahrplan

Das Trainingsmosaik	82
Welcher Aktivitätstyp bin ich?	87
Mein Ziel: aktiv gesund leben	94
Mein Vitalitäts-Bewegungs- fahrplan	100

Die Well-Aging-Sportarten

Der passende Sport: neue Power plus Wohlfühleffekt	106
---	-----



Mein persönlicher Ernährungs-Check und Essfahrplan

Bestandsaufnahme: der kleine Ernährungs-Check	136
Die 7 Vitalregeln zur Ernährung	141
Essfahrplan – das Baukastensystem	146



Serviceteil: Einkaufstipps und Zubehör

Richtig einkaufen und essen – auf einen Blick	154
Zubehör für sportlich Aktive	158

