

LESEPROBE

THE LONGEVITY CODE · BUCH I VON SIEBEN

Longevity Code für Paare



*Das Betriebssystem für zwei Körper, eine
Vitalität.*

BOOK

I

Anna Weegen, Ärztin · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

INHALT

- Die fünf Hebel, einfach erklärt
- Der Teller für Zwei — eine Mahlzeit für beide Körper
- Kompletter 30-Tage-Plan für zwei mit Einkaufslisten
- Body Maps — die eigenen Signale lesen
- Bewegen, erholen und den gemeinsamen Darm nähren

Das Hauptwerk. Es ordnet Gesundheit um fünf biologische „Hebel“ — Schlaf, Hormone, Fruchtbarkeit, Kollagen, Entzündung — und zeigt: für zwei Menschen unter einem Dach sind das keine getrennten Probleme, sondern ein gemeinsames System. Die Wissenschaft klar erklärt, dann ein Werkzeug: der Teller für Zwei, mit komplettem 30-Tage-Plan.

Das ganze Buch lesen →