

LESEPROBE · BUCH I VON SIEBEN

Longevity Code for Couples

*Ein Betriebssystem, abgestimmt auf zwei Körper —
die Wissenschaft und die Küche eines längeren Lebens zu zweit*

Anna Weegen, MD · Serhii Shcherbyna

*Diese Leseprobe gibt dir den Anfang des Buches und einen Wegweiser durch jedes Kapitel.
Die Vollversion — mit dem kompletten 30-Tage-Plan — gibt es auf [SYAN.online](#)*

Kapitel 1 — Das Paar-Paradox

Warum ihr beide müde bleibt, obwohl ihr alles richtig macht.

Sie machten alles richtig. Das war das Problem.

Daniel, achtunddreißig, führte seine Gesundheit wie eine Produkt-Roadmap. Viel Protein, wenig Kohlenhydrate, CrossFit an vier Morgen pro Woche, schwarzer Kaffee, Eisbäder. Mara, sechsunddreißig, Anwältin, war ebenso diszipliniert in die entgegengesetzte Richtung: pflanzenbetont, Pilates, ein Zyklus, den sie täglich verfolgte. Nicht mehr aus Gewohnheit. Aus Hoffnung — denn die Frage nach Kindern hatte sich leise von irgendwann zu bald, wenn wir Glück haben, verschoben.

Zwei kluge Menschen. Zwei sorgfältig recherchierte Philosophien. Eine Küche. Und diese Küche war zur entmilitarisierten Zone geworden...

Ein Formel-1-Team lässt nie zwei Fahrer über das Setup streiten. Es gibt ein Setup, auf eine Maschine, auf eine Ziellinie. Euer Zuhause ist diese Maschine. Zeit, sie als Team abzustimmen.

— das vollständige Kapitel geht in der Vollversion weiter —

Was jedes Kapitel öffnet

Die Leseprobe öffnet die Tür. Das wartet in der Vollversion — die Wissenschaft und die Küche eines längeren Lebens zu zweit.

Kap. 2 • Der verschlossene Tresor der Natur

Das Geheimnis des Samens, der den Vogel überlebt — und was er über den Schutz deiner Zellen lehrt.

Kap. 3 • Die Fünf Hebel

Der komplette Rahmen: die fünf Faktoren, die bestimmen, wie du alterst — und wie ihr jeden als Paar zieht.

Kap. 4 • Der nächtliche Reset

Schlaf, Blutdruck und die Stunden, die dich wiederaufbauen — plus das Nächtliche-Reset-Protokoll.

Kap. 5 • Der Hormon-Vorteil

Essen, Nähe und der Paar-Vorteil — der voll geöffnete Hebel.

Kap. 6 • Das Fruchtbarkeitsfenster

Das 90-Tage-Protokoll Er und Sie und die Wissenschaft der Eizellen- und Samenqualität.

Kap. 7 • Der Kollagen-Code

Wie dein Körper sein eigenes Kollagen bildet — und die Kombination, die es verdoppelt.

Kap. 8 • Das Feuer löschen

Entzündung, Insulin und das Gewicht, das nicht weicht — das System, das es endlich bewegt.

Kap. 9 • Der Teller für Zwei

Das Betriebssystem jeder Mahlzeit — ein Teller, der alle fünf Hebel zieht.

Kap. 10 • Bewegen & Erholen

Schritte, Kraft und das Geheimnis nach dem Essen, das keine Nahrung ersetzt.

Kap. 11 • Die lebenden Lebensmittel

Das Organ, das du nie getroffen hast, das über Gewicht und Stimmung mitbestimmt — und wie du es in Wochen aufbaust.

Der komplette 30-Tage-Plan

Mahlzeiten für zwei, Tag für Tag, Einkaufslisten, Rezeptkarten und Tabellen — das ganze System, kochfertig.

Hol dir die Vollversion

Das vollständige Buch verwandelt diese Wissenschaft in einen 30-Tage-Plan, den ein Paar gemeinsam kocht — ab heute Abend.

- ☐ Alle 11 Kapitel vollständig
- ☐ Der komplette 30-Tage-Plan für zwei
- ☐ Einkaufslisten und Rezeptkarten
- ☐ Alle Protokolle: Nächtlicher Reset, Hormone, Fruchtbarkeit, Kollagen
- ☐ Body Maps und die Fünf-Hebel-Bewertung

Zwei Wege zum Buch

Das komplette E-Book — die Vollversion, Sofort-Download
Das Vitalitäts-Paket — das Buch + Starter-Kit + Rabatt auf deine persönliche Analyse

Jetzt holen auf [SYAN.online](https://syano.de)

Auch bei Amazon erhältlich. · Nur Bildungszweck; kein Ersatz für medizinische Versorgung. Die beschriebenen Paare sind zusammengesetzt. Konsultiere deinen Arzt vor Änderungen an Ernährung, Aktivität oder Nahrungsergänzung.