

16 Stunden lang isst und acht Stunden
verschlaft. Fur dieses Buch hat er die
neuesten Erkenntnisse zur
Wundersubstanz Spermidin gesichtet und
erklart.

DAS JUNG-UND- GESUND-WUNDER

Es gibt in diesem Buch keinen Mörder und keine überraschende Wendung, die man spoilern könnte. Daher ist es auch egal, wo Sie zu lesen beginnen. In vier Kapiteln geht es um eine theoretische Annäherung an den hippen Trend zur Ernährung beziehungsweise Nicht-Ernährung und der gehypten Jungbrunnen-Substanz Spermidin. Und es geht um jede Menge anderer Wunder, die man damit erleben kann.

WUNDERPSYCHE – DAS INSTRUMENT:
Wollen Sie einfach nur dabei mitreden oder mitmachen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach bessere und gesündere Gewohnheiten in Ihrem Alltag etablieren

können.

Und wir liefern noch ein paar Fakten zu den beliebten Diäten ...

WUNDERWISSEN – HINTERGRÜNDE:

Was Sie schon immer zu den Themen Fasten und Autophagie wissen wollten – 10in2, 16:8, 5:2 und andere spannende Rechenaufgaben.

WUNDERSUBSTANZ SPERMIDIN: Was sie kann und wo sie zu finden ist.

WUNDERMÜSLI – REIN PRAKTISCH:

Sechs Rezepte zum Ausprobieren, beigesteuert von den Spermidin-Foodbloggerinnen Ring-Sisters.

Möge Sie dieses Buch bereichern!

Bernhard Ludwig & Ronny Tekal



WUNDERPSYCHE – DAS

INSTRUMENT

Intervallfasten ist ein Megatrend, weil es gesünder und schlanker macht und einen jünger aussehen lässt. Die Substanz Spermidin kann dasselbe.

Wie schaffen Sie es jetzt, diese Wunderkombi in Ihr Leben zu holen? Keine Sorge, Sie selbst sind dafür Ihr bester Coach.