

Medizinische Fakten, kritisch beleuchtet



Ehgartner Bert
Der Methusalem-Code
Die Geheimnisse der Hundertjährigen
für ein glückliches langes Leben

ISBN 978-3-85068-978-6
Format: 21 x 13,5 cm, 372 Seiten
Hardcover
Preis: CHF 32.50
Verlag Ennsthaler

Wie wir altern, können wir zu einem großen Teil durch eine günstige Lebensplanung selbst beeinflussen. Bert Ehgartner beschreibt sieben Voraussetzungen, die für Glück und Gesundheit im Alter ausschlaggebend sind. Sein Sieben-Punkte-Programm untermauert er mit wissenschaftlichen Fakten. Ein Fragebogen und mehrere Tests, darunter ein Herz-Fitness-Test, zeigen dem Leser, wo er gesundheitlich steht.

Es wäre nicht Bert Ehgartner, würde er nicht kritisch die Gesundheitsindustrie unter die Lupe nehmen. »Die Vorsorge für ein glückliches langes Leben sollte man keinesfalls delegieren, an die Medizin schon gar nicht«, sagt er.

Sein Buch wendet sich an alle, speziell Leute mittleren Alters, die selbstbestimmt ihr Leben bis ins hohe Alter genießen möchten. Und dabei für Änderungen des Lebensstils offen sind. Ein spannend und unterhaltsam geschriebenes Sachbuch, das die Lebensqualität erhöht!

BZ 22979777 Ehgartner: Der Methusalem-Code. Ennsthaler. Gebunden. CHF 32.50

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>