

# Länger und gesünder leben



## **Fit im Kopf**

Unser 6-Stufen-Programm: So bleiben Sie geistig fit bis ins hohe Alter. 3

## **Ernährung**

Ihr Gehirn braucht Antioxidantien – aber auch eine gesunde Darmflora . 9

## **Sport und Bewegung**

Mit mehr Bewegung senken Sie Ihr Demenz-Risiko um sagenhafte 50 % ..... 13

## **Lebensgestaltung**

Geselligkeit, Neugier und Kreativität sind Ihr Schlüssel zur geistigen Fitness ..... 16

**Regeneration & Entspannung**

Ihr Gehirn braucht auch mal Ruhe – sonst streikt es ..... 18

## **Denksport**

Fit im Kopf: Das klappt nur mit dem richtigen Training ..... 20

## **Spezialpräparate**

Diese 4 natürlichen Mittel spornen Ihr Gehirn noch einmal richtig an . . . . 23