



Jörg Blech

Masterplan Gesundheit. Was Körper und Geist brauchen, um lange jung und fit zu bleiben

Ungekürzte Lesung mit Helge Heynold

Download · ca. 10 h 1 min

26,00 €

ISBN 978-3-7424-2979-7

Buchvorlage: DVA in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 04.10.2023

Das Leben um mehr als zwanzig Jahre verlängern und den Geist jung halten – in seinem neuen Buch lüftet der SPIEGEL-Bestsellerautor Jörg Blech das Geheimnis der Gesundheit und legt den ultimativen Masterplan für Leib und Seele vor. Er räumt mit Mythen der Medizin auf und zeigt uns die wahren Bedürfnisse unseres Körpers. Die meisten Alterserkrankungen sind gar nicht vorbestimmt, weil das Herz und das Gehirn, die Gelenke und die Muskeln und andere Strukturen sich das ganze Leben lang erneuern können. Übergewicht und Verdauungsprobleme lassen sich vermeiden, wenn wir den Wert unserer Darmflora erkennen. Das Buch nimmt mit auf eine erstaunliche Reise durch den Körper und zieht nach jahrelanger Rechercharbeit ein optimistisches Resümee. Acht einfache Regeln zeigen: Man kann für seine Gesundheit mehr tun als der beste Doktor. Das Bonus-PDF zum Hörbuch finden Sie unter: <http://dav-go.de/masterplan>

Helge Heynold

Helge Heynold, geboren 1949, studierte Schauspiel an der Staatlichen Hochschule Hannover und ist als Theaterschauspieler und Regisseur tätig. Bekannt ist er vor allem als Hörbuchsprecher für Sachbücher sowie als Sprecher, Redakteur und Produzent beim Hessischen Rundfunk.