

Auf den Longevity-Geschmack gekommen 6

Die Postmenopause – dein Gamechanger 8

Female Longevity 9

Food First 19

Erkenntnis. Erlebnis. Ergebnis. 23

Was? Wann? Wie? Warum? – Ernährung neu gedacht 25

Was essen: Dein Bauch entscheidet 26

Wann essen: dein Kompass im Alltag 50

Wie essen: Kunst der Achtsamkeit 76

Warum essen: Das Gehirn entscheidet 101

Rezepte – mit Wirkung 121

Selber kochen hält gesund 122

Dein Longevity-Journal: vier Wochen für nachhaltige Veränderung 175

Wissen, was du tust 176

Was-essen-Journal 180

Wann-essen-Journal 184

Wie-essen-Journal 188

Warum-essen-Journal 193

Der Anfang liegt oft am Ende 197

Danksagung: Familie und Team 199

Stichwortverzeichnis 200

Rezept- und Zutatenverzeichnis 201

Empfehlungen der Autorin 203

Selfcheck

- Wie is(s)t deine Zukunft? 12
- Stell dir vor, dein Darm ist ein WG-Mitbewohner 42
- Wie tickst du? Finde deinen Chronotyp 58
- Dein Bauch spricht mit, hör auf ihn 68
- Wie gestresst isst du? 78
- Isst du noch aus echtem Hunger? 103

Petras Lifehacks

- Neugierig, nährend, natürlich 47
- Mit Rhythmus durchs Leben 73
- Mit Ess-thetik durchs Leben 96
- Was nährt mich? 119

Rezeptbankasten

- Kreiere deinen perfekten Porridge 136
- Erfinde deinen Lieblingsalat 152
- Zaubere deinen Suppenfavoriten 166