

Inhalt

Über den Autor	1
Tatsujin Life Concept®	2
Natural Ways of Living	3
Vorwort	4
Warum werden wir immer älter?	6
Was es mit dem Gen FOXO3A auf sich hat.....	7
Was machen die Japaner anders als wir?	8
Fünf Säulen für ein langes Leben	9
Hara hachi bun me: Fülle den Magen nur zu 80 %	10
Lebensaufgaben stellen.....	13
Bewegung.....	14
Gemeinschaft.....	18
Spiritualität.....	20
85 weitere Tipps für ein langes Leben	22
Schlusswort	63