

Zum Jungbleiben ist es nie zu spät!

Zum

Tina Müller
Dr. med. Susanne von Schmiedeberg

Jungbleiben

ist es nie zu spät

Das perfekte Programm für mehr Gesundheit
und Ausstrahlung

südwest

**GESUNDHEIT IST NICHT ALLES –
ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.**

Arthur Schopenhauer

Warum dieses Buch?	8
KAPITEL 1: DAS ERFOLGSQUADRAT	11
KAPITEL 2: ERNÄHRUNG & NAHRUNGSERGÄNZUNG	15
Vergessen Sie Kohlenhydrate!	16
Schluss mit der Droge Zucker! Verzicht auf Kohlenhydrate!	19
Eiweiß – langen Sie zu!	29
Fettreich – das hätten Sie nicht gedacht ...	43
Ballaststoffe – so viel Sie wollen!	53
„Für immer jung“-Getränke	57
Rezeptideen für die schnelle Küche	63
Nahrungsergänzungsmittel	89
Hormone – aber bitte bioidentisch!	100
Individueller Blut-TÜV – denn jeder Mensch ist anders	104
KAPITEL 3: BEWEGUNG	109
Ein Tag ohne Bewegung ist ein Tag weniger Leben	110
Muskelkraft ist Lebenssaft	112
Wie viel Sport ist Mord?	116
Schlank ist nicht gleich fit und gesund!	125

KAPITEL 4: MENTALE STÄRKE 129

Das Glas ist halb voll und nie halb leer	130
Das Gute-Laune-Prinzip	131
Rückschläge gehören dazu – hinfallen, aufstehen, weitermachen!	133

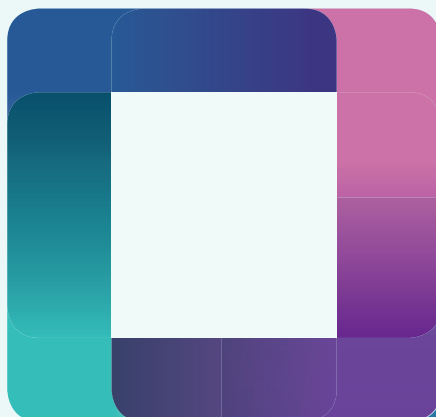
KAPITEL 5: AUSSTRAHLUNG & ÄSTHETIK 139

Jugend lässt sich konservieren	140
Die Faltenlandkarte	143
Welche Anti-Aging-Creme?	146
Botox – auf die Dosis kommt es an!	148
Laser	153
Bis hierhin und nicht weiter!	155

KAPITEL 6: UMSETZUNG LEICHT GEMACHT 157

Jeder kann das neue Wissen sofort umsetzen	158
---	-----

Fußnoten	164
Register	166
Impressum	176



WARUM DIESES BUCH?

Was ist passiert im Leben der Dermatologin Susanne von Schmiedeberg und der Topmanagerin Tina Müller?

JUNI 2012:

Susanne von Schmiedeberg: Ich hatte vor sechs Monaten mit über 40 (!!!) gerade mein drittes Kind bekommen und war immer noch ganze zehn Kilo zu „fett“. Obwohl ich mich nach der Stillzeit schon mit verschiedenen Diäten herumgequält hatte, zeigte die Waage danach zu meinem Erstaunen kein Kilo weniger an! Lag es am Alter, am dritten Kind oder an den vielen falschen Diäten? Selbst ich als Ärztin und Arztfrau (mein Mann ist auch Dermatologe) stand vor einem Rätsel. Außerdem hatte ich mit drei Kindern und Job ja auch wirklich keine Zeit, jeden Tag ins Fitnessstudio zu rennen, oder?

Tina Müller: Nach 20 Jahren Karriere im Management stand ich vor einer beruflichen Veränderung und musste plötzlich eine längere Zwangspause einlegen. Bis dahin war ich immer der Meinung, dass ich mich auf dem Sofa am besten regeneriere. Solange ich mich im Spiegel noch schlank und einigermaßen wohlproportioniert fand, war Bewegung kein Thema für mich. Doch ich hatte bereits ein schlechtes Gewissen und war seit vielen Jahren zahlende Karteileiche in einem renommierten Fitnessstudio. Als Topmanagerin blieb mir schließlich kaum Zeit, um Sport zu treiben, und ständige Geschäftsessen („Wir besprechen die wichtigen Dinge bei einer Nudel!“) mit jeder Menge Kohlenhydrate ließen dann so ganz allmählich ein Bäuchlein wachsen. Als Managerin in der Kosmetikindustrie habe ich durch optisches Tuning meine wahre körperliche Konstitution noch gut verbergen können ...

Hier traf sich Babypause mit Zwangspause und der Entscheidung, den Themenbereich „Figur, körperliche und mentale Fitness“ noch einmal von Grund

auf neu anzugehen. Darüber hinaus hat uns umgetrieben, was man eigentlich präventiv unternehmen kann, um den dann neu gewonnenen Status „schockzufrosten“ und den Alterungsprozess und stetigen Verfall aufzuhalten.

Denn bereits ab dem 25. Lebensjahr beginnt die Zellalterung, und mit über 40 ist es dann höchste Zeit, sich darüber Gedanken zu machen.

In den folgenden Monaten wurde dann nicht nur der körperliche „Re-Start“ umgesetzt, vielmehr gingen wir mit Leidenschaft daran, alle medizinischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse, Studien und jede Menge Literatur durchzuarbeiten, um das optimale und im Alltag umsetzbare „Jungbleiben-Programm“ zu entwickeln und an uns selbst zu testen.

„Wir leben noch“ – und zwar besser denn je!







KAPITEL 1

DAS ERFOLGS- QUADRAT



Tina Müller, Susanne von Schmiedeberg

Zum Jungbleiben ist es nie zu spät

Das perfekte Programm für mehr Gesundheit und Ausstrahlung

Medizinisch fundiert und im Selbsttest erprobt

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-517-09263-8

Südwest

Erscheinungstermin: März 2014

Die erfolgreiche Dermatologin Susanne von Schmiedeberg hat mit über 40 Jahren noch das dritte Kind bekommen und ist nach der Geburt ihr Übergewicht nicht mehr losgeworden. Die mit ihr befreundete Top-Managerin Tina Müller hat durch eine berufliche Zwangspause erstmals ihr persönliches Wohlbefinden unter die Lupe genommen und festgestellt, dass hier ebenfalls eine Menge zu tun ist. Gemeinsam haben sie beschlossen jung zu bleiben und das "magische Quadrat" erfunden, die Verbindung von Ernährung, Bewegung, mentale Programmierung und Ästhetik. Heute geht es beiden besser denn je.