

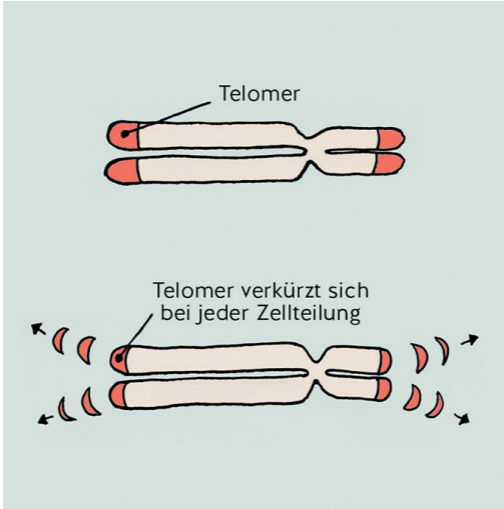
wenigen Zutaten aus, die sich zudem vielfach kombinieren lassen (>), obendrein sind die Produkte im Handumdrehen angerührt. Auch die in diesem Buch vorgestellten Food-Rezepte sind leicht nachzukochen und innerhalb kurzer Zeit serviert. Manche lassen sich sogar prima vorbereiten und mitnehmen, sodass Sie auch im Büro nicht auf Ihr Glow-Food verzichten müssen. Und mal ehrlich: Wer wünscht sich nicht täglich etwas mehr Bewegung oder Entspannung? Die Vorteile sind enorm: Sie werden nicht nur jünger aussehen, sondern auch mehr Energie haben und nebenbei ganz locker ein paar Kilos abnehmen. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Sie Ihre Haut pflegen und sich nebenbei ein wenig verwöhnen können. Vorab jedoch ein paar Infos zu den Hintergründen von Hautalterung und Hautproblemen, damit Sie

besser nachvollziehen können, an welchen Stellen das 28-Tage-Programm gezielt ansetzt.

ANTI-AGING Kann man Hautalterung verlangsamen?

Wie lange unsere Haut jung aussieht, ist nur zu einem Teil genetisch vorprogrammiert. Denn wir können zumindest ein paar der Ursachen beeinflussen, die zu vorzeitiger Hautalterung führen. Genau hier setzt das 28-Tage-Programm an: Es zeigt Ihnen, welche Faktoren Ihre Haut angreifen und wie Sie diese Schäden vermeiden oder

reparieren können.



Die Telomere an den Enden der Chromosomen stabilisieren das Erbgut.

HAUTERNEUERUNG

Eine junge, gesunde Hautzelle erneuert sich etwa einmal im Monat, indem sie einfach eine Kopie ihrer selbst erstellt. Anstelle der alten Zelle entsteht so eine identische neue. Der Alterungsprozess beginnt, wenn die Zellteilung sich verlangsamt oder die Zellen ihre Fähigkeit verlieren, sich exakt zu replizieren. Eine entscheidende Rolle spielen hierbei Telomere. Sie sind wie kleine Schutzkappen, die auf den Enden der Chromosomen sitzen und diese zusammenhalten. Die Chromosomen als Träger des Erbguts werden von Mutter- zu Tochterzelle weitergegeben. Doch jede neue Zellteilung bewirkt, dass die Telomere kürzer werden, bis sie irgendwann nicht mehr in der Lage sind, die Chromosomen zusammenzuhalten. Dann können Schäden an der Zelle entstehen, die im schlimmsten Fall sogar zu Zellveränderungen wie Krebs führen können. Um das zu verhindern, stirbt