Dieses Buch ist
allen Frauen 50 plus gewidmet,
die bewusst Verantwortung
für ihre Gesundheit übernehmen – –
heute und für immer.

aus: Orzech, Longevity-Ernährung (ISBN 9783432121642) © 2026 TRIAS Verlag

Petra Orzech

Longevity Ernährung

Dein Neustart
nach den Wechseljahren:
Krankheiten vorbeugen
und lange jung bleiben.

Gesunde Rezepte und
praktische Anleitungen
für den Einstieg

aus: Orzech, Longevity-Ernährung (ISBN 9783432121642) © 2026 TRIAS Verlag