



Dr. Kati Ernst, Kristine Zeller **Lifestyle of Longevity** 

Voller Energie in ein längeres Leben

Originalausgabe 304 Seiten

ISBN: 978-3-423-28469-1

EUR 24,00 [DE] EUR 24,70 [AT]

ET 13. Februar 2025

Format: 12,8 x 21,0 cm

Dr. Kati Ernst, Kristine Zeller

# Lifestyle of Longevity

# Voller Energie in ein längeres Leben

Longevity-Hacks, die in jedes Leben passen

Mit dem »Lifestyle of Longevity« haben Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller die Lebensweise für ein langes, gesundes und energetisches Leben für sich entdeckt – der sogar in ihren turbulenten Alltag als Unternehmerinnen, Mütter und Podcasterinnen passt. Vollgepackt mit den besten Routinen und Hacks der beiden, zeigt dieses Buch, wie man den Lifestyle mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung, körperlicher Erholung und emotionaler Gesundheit direkt umsetzen kann – basierend auf neuester Forschung. Mehr Energie, Gesundheit und Glow sind sofort spürbar!

- von den Hosts des erfolgreichsten Podcasts für Longevity in Deutschland »Lifestyle of Longevity«
- Die besten Hacks und Routinen für ein langes und gesundes Leben
- Für jeden Alltag mit Sofort-Effekt

# dtv



© Katja Hentschel

### Autor\*in

#### Dr. Kati Ernst

Dr. Kati Ernst studierte in Münster, arbeitete anschließend bei McKinsey und promovierte im Bereich Social Entrepreneurship. Sie engagiert sich als Vorstandsmitglied im Startup-Verband und ist Mitglied des Advisory Boards der Business School der Universität Münster. Dr. Kati Ernst lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in Berlin.



© Katja Hentschel

#### Autor\*in

#### **Kristine Zeller**

Kristine Zeller sammelte nach ihrem Studium der Textilbetriebswirtschaft umfangreiche Erfahrung in der Modebranche, unter anderem als Leiterin verschiedener Einkaufsabteilungen bei Zalando, einem der führenden Onlineversandhändler. Kristine Zeller lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Berlin.

### Pressestimmen

»In ihrem Buch verraten die Podcasterinnen Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller 77 Tipps mit Sofort-Effekt.«

my life, 15. Februar 2025

Ȇbersichtlich und gut strukturiert.«

PKA Journal, 1. März 2025

»Ein Buch mit einem hohen Mehrwert für alle LeserInnen!«

denglers-buchkritik.de, 10. März 2025



»Neu und von uns für gut befunden: ›Lifestyle of Longevity‹ von Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller: für alle, die sich einfache, in den Alltag integrierbare Tipps wünschen.«	
	Brigitte, 12. März 2025
»Jetzt geben Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller in dem neuen Buch Lifestyle Longcity Tipps für ein Leben-von Blutzuckertracking bis Eisbaden.«	langes gesundes
	<i>DONNA</i> , 1. April 2025
»Ein topaktueller, informativer und inspirierender Ratgeber.«	
Der Evangelische Bu	uchberater, 1. April 2025
»>Lifestyle of Longevity< ist vollgepackt mit Life-Hacks, die eine verwandelnde Kraft haben: Sie sta schenken Ihnen Power und sind wahre Energie-Booster.«	ärken Ihre Gesundheit,
büche	erplaza.de, 5. April 2025



# Autor\*in Dr. Kati Ernst bei dtv

- Lifestyle of Longevity, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28469-1
- Lifestyle of Longevity, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35273-4

## **Autor\*in Kristine Zeller bei dtv**

- Lifestyle of Longevity, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28469-1
- Lifestyle of Longevity, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35273-4