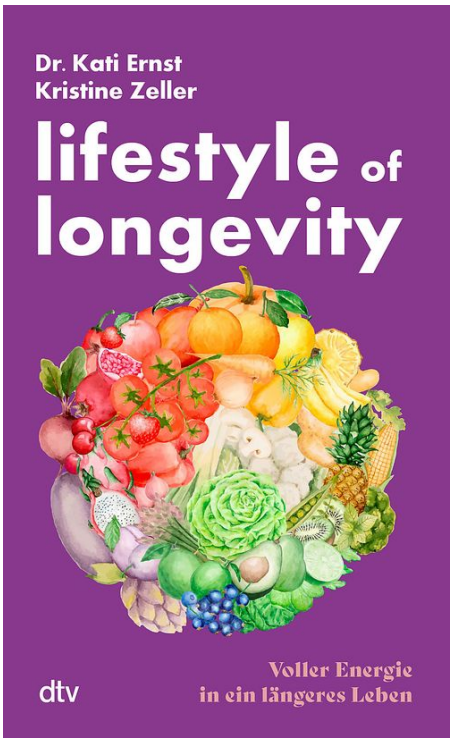


Dr. Kati Ernst, Kristine Zeller

Lifestyle of Longevity

Voller Energie in ein längeres Leben

Wie lange will ich leben? Wie soll dieses Leben aussehen? Und wie verändert sich die Antwort, wenn ich mein Leben lang voller Energie sein könnte? Diese Fragen stellten sich Kristine Zeller und Dr. Kati Ernst, als beide die gesundheitlichen Folgen ihres stressigen Lebens zu spüren bekamen. Es war klar: so kann es nicht weitergehen. Sie entdeckten den Lifestyle of Longevity für sich, die Lebensweise für ein langes, gesundes und energetisches Leben. In ihrem Buch teilen sie Insights und Hacks, wie man die vier Bereiche Ernährung, Bewegung, Erholung und emotionale Gesundheit auch in einen trubeligen Alltag integrieren kann. Die positiven Auswirkungen zeigen sich nicht erst im Alter – sofort gibt es mehr Energie, Gesundheit und Strahlen!

Dr. Kati Ernst, Kristine Zeller
Lifestyle of Longevity
Voller Energie in ein längeres Leben

Originalausgabe
304 Seiten

ISBN: 978-3-423-40083-1
EUR 11,99 [DE]
ET 13. Februar 2025

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© 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.



COPY

© 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

»Übersichtlich und gut strukturiert.«

PKA Journal, 1. März 2025

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

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 langes gesundes Leben-von Blutzuckertracking bis Eisbaden.«

DONNA, 1. April 2025

»Ein topaktueller, informativer und inspirierender Ratgeber.«

Der Evangelische Buchberater, 1. April 2025

»›Lifestyle of Longevity‹ ist vollgepackt mit Life-Hacks, die eine verwandelnde Kraft haben: Sie stärken Ihre Gesundheit, schenken Ihnen Power und sind wahre Energie-Booster.«

bücherplaza.de, 5. April 2025

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Dr. Kati Ernst bei dtv

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

Autor*in Kristine Zeller bei dtv

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München