

# Sport hält jung

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:34 Uhr -

---



## Sport hält jung

Sport gleicht den Hormonhaushalt aus, der bei zunehmendem Alter schwankt. Regelmäßiges Training kann das hormonelle Alter um bis zu 10 bis 20 Jahre zurückdrehen – man hat nicht nur einen sportlichen Körper – man sieht einfach jünger als seine Altersgenossen aus!