



Leseprobe

Gunnar Ebmeyer, Prof. Dr. phil.
Kuno Hottenrott

Bauch weg!

Fatburning mit System

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,99 €



Erscheinungstermin: 13. Oktober 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Das einzigartige Fatburning-Konzept für Männer

Trotz Situps im Studio oder Joggingrunde im Park bleiben Sixpack und strammer Bizeps aus? Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, kennt das Problem: Man(n) verkneift sich Currywurst samt Feierabend-Bier und geht stattdessen zum Bankdrücken –dennoch wollen die Pfunde nicht schmelzen. Dabei sind Sport und gesunde Ernährung grundsätzlich der richtige Weg zu einem durchtrainierten und leistungsfähigen Körper – solange man dabei einige Dinge beachtet! FIT FOR FUN-Redakteur Gunnar Ebmeyer und Prof. Kuno Hottenrott erklären, wie Ausdauer- und Krafttraining, richtig kombiniert, zum Turbo für die Fettverbrennung werden und welche Übungen den größten Erfolg erzielen. Neben speziellen Trainingsplänen für Läufer, Biker und Crosstraining und Workouts für daheim und das Fitness-Studio, gibt es ein ausgeklügeltes Ernährungsprogramm mit überzeugenden Rezepten zum Abnehmen.



Autor

**Gunnar Ebmeyer, Prof.
Dr. phil. Kuno Hottenrott**

Gunnar Ebmeyer hat Sportwissenschaften studiert und ist Redakteur bei Fit for Fun im Sportressort.



© Foto-Wege

Leseprobe

