



Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

Die neue Diät – Das Fitnessbuch

Mehr Energie durch
Metabolic Power

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,95 €



Seiten: 180

Erscheinungstermin: 22. März 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

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

Zum Buch

Fit, schlank und schön mit dem Metabolic-Power-Programm

Wer fit sein will, muss nicht schwitzen: Nur sieben kurze Übungen täglich aktivieren die Muskeln, optimieren die Fettverbrennung, produzieren Glückshormone, stärken die Immunkraft und steigern geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration. – Die ideale Ergänzung zum Bestseller »Die neue Diät«!

Fit in zwei Minuten! Ob im Bett, im Bus oder im Büro – wer siebenmal am Tag an seine Muskeln denkt, gewinnt viel mehr als Kraft und Ausdauer. Das neue Fitnessprogramm von Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz verjüngt, regt den Fettabbau an, stärkt das Immunsystem und sogar die geistigen Fähigkeiten. Und zwar ganz ohne Schinderei im Fitnessstudio. Warum nicht morgens um acht Uhr im Bett Testosteron zum Aufwachen locken? Im Bad den Rücken für den Tag stärken? Um zehn Uhr eine kleine Pause einlegen, frischen Wind für den Kopf produzieren und ganz nebenbei ein unschlagbares Immunsystem? Das Gute daran: Man braucht keinerlei Hilfsmittel – nur den eigenen Körper.

- Verblüffend neue Erkenntnisse über die Bedeutung der Muskeln für Gesundheit, Leistung und Lebensfreude
- Alle Übungsabläufe fotografisch perfekt dokumentiert und ausführlich kommentiert



© Kay Blaschke

Autor

Dr. med. Ulrich Strunz

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-

Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

[Leseprobe](#)

