

Presseinformation

Dr. med. Ulrich Strunz

Forever young

Das Fitness-ABC

Jugendlichkeit, Fitness und Erfolg von A-Z

Reihe: **GU Kompass**

96 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos.

Format: 9,5 x 16 cm. Paperback in flexibler Klarsichthülle.

6,50 €(D)/ 6,70 €(A)/ 12,- sFr

ISBN 3-7742-3758-1

Erscheinungstermin: Februar 2002

Das Strunz'sche Wissen komprimiert: Erfolgs-Lexikon für Fitness und Wohlbefinden

Für Strunz-Fans und alle, die es werden wollen, gibt es einen neuen GU Kompass in alphabetischer Form: **Forever young – Das Fitness-ABC**. Hier findet jeder auf einen Blick und handlich verpackt, was man über die drei Säulen des Strunz'schen Erfolgsprogramms wissen muss: Alles über das Ultraleichtlauftraining unter dem Grenzpuß, über das Ernährungskonzept und über die mentalen Techniken, um zu mehr Jugendlichkeit und Leistungskraft zu gelangen.

Von ACTH, Eiweiß oder Laufschuhe bis Reflex-Tiefschlaf, Q 10 und Vitalstoffe: Die 215 wichtigsten Tipps und Informationen aus den Bestsellern des Fitnesspapstes sind übersichtlich von A-Z zusammen gefasst und damit blitzschnell nachzuschlagen. Doch der Kompass bietet mehr als ein ABC. Wie steht's um die eigene körperliche und geistige Fitness? Neun Selbsttests geben spannende Auskunft. Einfach einmal bis an den individuellen Grenzpuß gehen oder sich beim Kraft-Test austoben. Auch die eigene Ernährung und nicht zuletzt die mentale Verfassung stehen auf dem Prüfstand. Wetten, es ist höchste Zeit, um aktiv zu werden?

Dr. med. Ulrich Strunz entwickelte das Forever young-Programm zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung für Kopfarbeiter und Führungskräfte und bewies dessen Erfolg an sich selbst. Im Alter von 45 Jahren begann er seine sportlichen Aktivitäten und bewältigte als Erster alle sechs Ultra-Triathlon-Wettkämpfe innerhalb eines Jahres. Der heute 58-jährige leitet eine Praxis als Internist und Orthomolekular-Mediziner, betreut Leistungs- und Breitensportler beim Training und veranstaltet zahlreiche Seminare. Seine Veröffentlichungen stießen auf ein enormes Medienecho und machten ihn zum „deutschen Fitness-Papst“ (Wirtschaftswoche, Manager Magazin).