

Presseinformation

Dr. med. Ulrich Strunz

Forever young

Meine 15 besten Fitness-Tipps

Reihe: **G? U Forever young**

32 Seiten, mit ca. 45 vierfarbigen Fotos.

Format: 15 x 18 cm, Softcover.

9,90 DM/ 72,- öS/ 9,90 sFr

ISBN 3-7742-6237-3

Erscheinungstermin: März 2001

Schnupperkurs „Forever young“ – das „Best of“ von Deutschlands Fitnesspapst

Appetit auf „Forever young“ – aber keine Lust, dicke Ratgeber zu wälzen? Für alle, die vom deutschen Fitnesspapst Dr. Ulrich Strunz schon mal gehört haben und sich schnell und einfach über sein Erfolgs-, Ernährungs- und Leichtlauf-Programm informieren wollen, gibt es jetzt einen kompakten, übersichtlichen Schnupperkurs zum Kennenlernen: In **Forever young - Meine 15 besten Fitness-Tipps** verrät der Bestsellerautor seine persönlichen „Top 15“, mit denen jeder Jugendlichkeit, Höchstleistung und Erfolg erreichen kann.

Für einen ausgeglichenen Biostoff- und Energiehaushalt sorgt der richtige Ernährungsmix mit viel frischem Obst und Gemüse, viel Eiweiß für viel Power und einer Extradosis Vitamin C, Magnesium und anderen gesunden Helfern aus der Apotheke. Ultraleichtlauftraining, immer unter dem individuellen Grenzpuß, verbrennt lästige Fettpölsterchen, hebt Laune, Energie und Libido, und wirkt mit einer Extraportion Sauerstoff wahre Wunder für Hirn und Herz, Lunge, Blutwerte und Immunsystem. Und weil Glück und Erfolg nicht zuletzt davon abhängen, wie wir uns im Kopf programmieren, wird zum Schluss verraten, wie Stress mit dem Formel-1-Reflex weggeatmet wird, Reflex-Tiefschlaf für Energieblitze sorgt, Methoden der Visualisierung Stimmung und Gemüt nachhaltig aufhellen, und was die Kunst des Lächelns bewirkt.

Jeder der 15 Tipps wird übersichtlich, kurz und knapp auf einer Doppelseite präsentiert – mit wichtigen Basisinfos zum Kennenlernen des Programms, motivierend geschrieben und schön ins Bild gesetzt. Ein idealer Schnupperkurs, der Appetit auf mehr „Forever young“ macht...

Dr. med. Ulrich Strunz: Mit 45 Jahren sportlicher Anfänger, bewältigte der heute 57jährige Internist und Orthomolekularmediziner alle sechs Ultra-Triathlon-Wettkämpfe vom Ironman bis zum Ultraman innerhalb eines Jahres. Das **Forever young-Programm** zur körperlichen und mentalen Leistungsmaximierung entwickelte er nach 17 Jahren Ausbildung und Forschung an den Universitäten Erlangen und Los Angeles und mehr als 100 wissenschaftlichen Arbeiten und internationalen Vorträgen. Heute leitet er eine große Facharztpraxis, betreut Leistungs- und Breitensportler beim Training und veranstaltet zahlreiche, stets ausgebuchte Forever-young-Seminare. In den Medien erzielt er ein starkes Echo und wird dort als „der deutsche Fitnesspapst“ gefeiert (Wirtschaftswoche, Manager Magazin).