

Presseinformation

Dr. med. Ulrich Strunz

Forever young

Das Erfolgsprogramm

Reihe: **GU Forever young**

192 Seiten, mit ca. 190 Farbfotos und -illustrationen.

Format 17 x 23,5 cm, Softcover mit Klappen.

42,- DM/ 307,- öS/ 37,90 sFr

ISBN 3-7742-1736-X

„Ameisen strampeln sich ab. Der Adler aber breitet seine Flügel aus und tut nichts! Er nutzt die Kraft des Windes. Lernen Sie, auch in Ihrem Leben die Kraft des Windes für sich zu nutzen. Werden Sie von der Ameise zum Adler!“

Dr.

Ulrich Strunz

Deutschlands Fitnesspapst (Wirtschaftswoche, Manager Magazin) Dr. med. Ulrich Strunz stellt erstmals in einem Ratgeber sein Erfolgsprogramm zur persönlichen Leistungssteigerung und für ein langes Leben voller Vitalität vor: **Forever young** kombiniert regelmäßiges, pulskontrolliertes Leichtlauftraining mit bewusster Ernährung und zielorientierten mentalen Übungen. Die Ergebnisse: neue Energie und Kreativität, eine schlanke Figur, ein junges und strahlendes Aussehen ? und das ein Leben lang.

Warum wir überhaupt altern und wie man die biologische Uhr zurückdrehen kann, wird auf den einführenden Seiten erklärt. Ausführliche Praxiskapitel stellen das Erfolgsprogramm in allen drei Bereichen vor:

?? Ultraleichtlauftraining unter dem Grenzpuls, das überflüssige Pfunde abschmelzen läßt und das Gehirn mit 100% mehr Sauerstoff versorgt,

?? ein Ernährungskonzept, das mit leckeren Rezepten fit, schlank und glücklich macht, und

?? mentale Techniken, die täglich für innere Begeisterung, Gelassenheit und Übersicht sorgen.

Dazu enthält das Buch einen persönlichen Trainingsbegleiter: ein herausnehmbares Lauftagebuch für ein Jahr. Viele Ratschläge beruhen auf eigenen Erfahrungen des Autors, der selbst das beste Beispiel für den Erfolg seines Programms und die Richtigkeit seiner Überzeugung liefert, daß mit mentalen Techniken und einem optimierten Stoffwechsel alles erreicht werden kann.

Dr. med. Ulrich Strunz: Mit 45 sportlicher Anfänger, bewältigte der heute 57-jährige 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).

Herausgegeben von der Presseabteilung des Gräfe und Unzer Verlages, Grillparzerstraße 12, 81675 München;
Postfach 86 03 66,
81830 München, Telefon: (089) 4 19 81-134/129/333/165, Telefax; (089) 4 19 81-260, Internet: www.gu-online.de
Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten