

Presseinformation

Dr. med. Ulrich Strunz

Forever young

Das Ernährungsprogramm

Reihe: **GU Forever young**

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos.

Format: 16 x 21,5 cm, Klappenbroschur.

24,90 DM/ 182,- öS/ 23,- sFr

ISBN 3-7742-4001-9

Jungbrunnen Ernährung – Dr. Strunz zeigt wie

Nach dem sensationellen Erfolg von **Forever young – Das Erfolgsprogramm** geht Deutschlands Fitnesspapst Dr. med. Ulrich Strunz in die zweite Runde: Die Ernährung, eine der drei Säulen des Strunz-Konzeptes zur Leistungssteigerung und für ein langes Leben voller Vitalität, steht im Mittelpunkt seines neuen Buches aus dem Gräfe und Unzer Verlag. In **Forever young – Das Ernährungsprogramm** verrät der Internist und 14-fache Ironman auf seine gewohnt griffige und unterhaltsame Art, angereichert mit jeder Menge persönlicher Tipps, die richtige Vorgehensweise, um sich jung und fit zu essen.

Altern ist ein Problem, das alle betrifft. Unsere Lebenserwartung steigt stetig und damit kommt der Frage, wie wir altern, eine immer größere Bedeutung zu. Für alle, die gesund, schlank und strahlend jung bleiben möchten, ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Ob Alge oder Ingwer, Papaya oder Quinoa, Dr. Strunz informiert über die 35 besten Elixiere aus der Natur, um Jugend zu tanken. Einblicke in seine Forever young-Formeln mit Informationen über Antioxidantien, Eiweiß-Stoffen, Hormonen, Fettnäpfchen oder Zuckerfallen machen jeden Leser fit in Sachen Ernährung.

Lebensmittel beinhalten heutzutage nur noch einen Bruchteil ihrer Vitalstoffe: Der Mediziner erklärt, welche Nahrungsergänzungsmittel richtig und wichtig sind. Nach dem Motto „Machen Sie Ihr Brainfood oder Ihre Schlankheitspille doch selbst“ gibt er allen stressgeplagten Denkern, Figur- und Schönheitsbewussten sowie Fitnessfans klare Empfehlungen für deren ideale Dosierung an die Hand. Und damit die Anti-Aging-Kur ganz schnell im Alltag umgesetzt werden kann, hält der Ratgeber ein Forever young-Diätprogramm mit leckeren Rezepten für 7 Tage bereit, das Fett verbrennt, die Laune hebt, Vitalität steigert sowie Hormone tanzen und Gedanken fliegen läßt.

Dr. med. Ulrich Strunz: Mit 45 Jahren 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- u. 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).