

## Presseinformation

---

Dr. med. Ulrich Strunz

### **Forever young**

### **Fitneß-Drinks plus Eiweiß**

?? Fit, jung und schlank mit der  
erfolgreichen Eiweißformel

Reihe: **GU Powerfood**

64 Seiten, mit ca. 30 Farbfotos.

Format 16,5 x 20 cm, Paperback.

14,90 DM/ 109,- öS/ 14,10 sFr

ISBN 3-7742-1904-4

### **Mit Power-Drinks schnell neue Energie tanken**

Nach dem sensationellen Erfolg von **Forever young - Das Erfolgsprogramm** hat Deutschlands Fitnesspapst Dr. med. Ulrich Strunz einen weiteren Titel im Gräfe und Unzer Verlag veröffentlicht. Sage mir, was du isst und ich sage dir, wer du bist... – Oder zumindest: wie fit du bist! Denn was wir essen, wirkt sich auf Aussehen, körperliches Wohlbefinden und sogar die seelische Ausgeglichenheit aus. Entscheidend ist die tägliche Dosis an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und Aminosäuren. **Forever young – Fitneß-Drinks plus Eiweiß** gibt Hilfestellung, wie der Energiehaushalt mit schmackhaften Drinks im Gleichgewicht bleibt.

Wer viel geistig und körperlich gefordert ist und Sport treibt, braucht entsprechende Kraftreserven. Die Fitness-Drinks in diesem Band helfen, diese Kraftreserven immer wieder aufzufüllen. Klare Empfehlungen für die Ernährung und Nahrungsergänzungstoffe zeigen, wie eine rundum gesunde Versorgung aussehen sollte. Darüber hinaus gibt der Autor ausführliche Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkung der natürlichen Zutaten sowie der Eiweiß-Ergänzung. Mit Hilfe der Fitness-Drinks lassen sich mit Genuss und wenig Aufwand die körperliche und geistige Leistungskraft steigern.

Dr. Ulrich Strunz überzeugte ein breites Publikum mit seinem Forever-young-Programm für körperliche und seelische Fitness. Der Internist und Orthomolekularmediziner, der in den Medien als Fitnesspapst gefeiert wird, ist selbst das beste Aushängeschild für seine Empfehlungen. Mit 45 Jahren begann er mit dem Lauftraining und nahm innerhalb eines Jahres als erster an allen sechs Ultra-Triathlons teil. Als 14-facher Ironman gehört er heute in seiner Altersklasse zur Weltspitze der Ultra-Triathleten.