

Presseinformation

Dr. med. Ulrich Strunz

Forever young

Das Leicht-Lauf-Programm

Mit Trainingstagebuch und CD

Reihe: **GU Forever young**

160 Seiten, mit ca. 120 Farbfotos und -illustrationen.

Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur.

42,- DM/ 307,- öS/ 37,90 sFr

ISBN 3-7742-4830-3

Locker, leicht, lächelnd der Jugend entgegen

Laufen macht süchtig und steckt an. Und wenn Dr. Strunz kommt, laufen alle. Wer doch noch nicht vom Fieber gepackt wurde, den trifft es spätestens jetzt. Denn der Fitnesspapst und Bestsellerautor präsentiert in seinem neuen GU Ratgeber **Forever young – Das Leicht-Lauf-Programm** Starthilfen für jedermann und zeigt, wie man sich jung, fit, schlank, kreativ und glücklich laufen kann. Denn nur wer richtig läuft, gewinnt. Wie es funktioniert, lässt sich auf 160 Seiten detailliert nachlesen: spannend und motivierend beschrieben sowie mit Experten-Interviews und jeder Menge „Dr. Strunz-Tipps“ gespickt.

Ultralight-Lauf, das ist das Schlüsselwort für ein neues Leben. Täglich locker, leicht und mit einem Lächeln auf den Lippen kommt jeder schneller ans Ziel. Dr. Strunz verrät, warum das Laufen nur mit dem richtigen Puls zur Wunderpille wird, wann Muskeln beginnen, Fett zu verbrennen und Kreativitäts- und Glückshormone wie ACTH oder Serotonin auf dem Vormarsch sind. Nachdem sich der Leser zu den Themen Laufschuhe und -kleidung, Pulsmessung, Aufwärmübungen oder Power-Ernährung schlau gemacht und seine Fitness getestet hat, kann es losgehen mit dem Leichtlauftraining. Wie oft, wann und wo? Dr. Strunz gibt Empfehlungen und erklärt die richtige Technik. Anfänger aufgepasst, denn alle Tipps und Tricks für den Start - vom Laufreflex bis zum Sieg über den inneren Schweinehund - sind in einem Extrakapitel zusammengefasst. Für alle Profis in Sachen „Laufen“ hält der Ratgeber Anleitungen parat, um im ersten Gang Kummer zu vertreiben, im zweiten Gang Probleme zu lösen, um schließlich im dritten Gang den ultimativen „Flow“ zu erleben. Und damit der Lauf so richtig leicht fällt: Einfach die jedem Ratgeber beigelegte CD einlegen und gemeinsam mit Dr. Strunz nach einigen Dehn-Übungen zum 30-minütigen Ultralight-Lauf durchstarten.

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- 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).