

## Presseinformation

---

Dr. Ulrich Strunz, Marion Grillparzer, Martina Kittler

### **Forever Young – Quickies für Kopfarbeiter**

#### **Schnelle Fitnessrezepte**

Reihe: **GU Power Food**

64 Seiten mit ca. 30 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Paperback

15,90 DM/ 116,- öS/ 15,- sFr

ISBN: 3-7742-2613-X

Erscheinungstermin: Februar 2001

### **Powerfood für Schreibtischtäter**

Ein Großteil der berufstätigen Bevölkerung Deutschlands geht heute einer eher psychisch als physisch anstrengenden Tätigkeit nach. 12-Stunden-Arbeitstage sind keine Seltenheit, die meiste Zeit vor dem Computer sitzend. Ständig unter Zeitdruck agierend, denn die Termine drücken. Wer hat da noch Muße, sich angemessen um seine Ernährung zu kümmern? Mittags ein kurzer Ausflug in die Kantine, um möglichst schnell mit vollem Bauch an den Schreibtisch zurückzukehren. Doch gerade Kopfarbeiter brauchen leichte und gesunde Kost, um mental fit zu bleiben, Stress besser bewältigen zu können und dabei auch noch gut drauf zu sein.

Fitnesspapst und Bestsellerautor Ulrich Strunz stellt mit seinem neuen Titel **Forever Young – Quickies für Kopfarbeiter** aus der Reihe GU Power Food ein Kochbuch mit Genussrezepten zur Steigerung der körperlichen, geistigen und seelischen Leistungskraft vor. Natürlich basieren die Rezepte auf dem Forever Young-Erfolgs-Konzept: viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Olivenöl. Auch auf Süßes muss nicht verzichtet werden, wobei Zucker jedoch eher sparsam verwendet wird. Die Gerichte sind leicht zuzubereiten und können auch unterwegs ohne größeren Aufwand verzehrt werden. Ein Theorieteil, in dem die wichtigsten Fakten zu den „Quickies“ auf den Punkt gebracht werden und ein Vorschlag für eine Forever Young-Powerwoche runden dieses Kochbuch ab.

Dr. Ulrich Strunz entwickelte das Forever young-Programm zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung für Kopfarbeiter und Führungskräfte, und bewies dessen Erfolg an sich selbst. Im Alter von 45 Jahren begann er seine sportlichen Aktivitäten und bewältigte als Erster alle sechs Ultra-Triathlon-Wettkämpfe innerhalb eines Jahres. Der heute 57jährige leitet eine große Fachpraxis als Internist und Orthomolekular-Mediziner, betreut Leistungs- und Breitensportler beim Training und veranstaltet zahlreiche Seminare. Seine Veröffentlichungen stießen auf ein enormes Medienecho und machten ihn zum „deutschen Fitness-Papst“ (Wirtschaftswoche, Manager Magazin).