

Tschirner

Fit werden - jung bleiben

Wie Sie in 8 Wochen Ihre biologische Uhr um bis zu 10 Jahre zurückdrehen. Das studienbasierte Longevity-Trainingsprogramm

Für Fitness ist es nie zu spät! Die gute Nachricht zuerst: Sport hält nicht nur fit, sondern auch jung! Die schlechte: gibt es nicht. Denn mit dem einzigartigen Longevity-Trainingsprogramm ist es so einfach wie nie, Muskulatur aufzubauen und so den Alterungsprozess des Körpers aufzuhalten. Der Zustand Ihrer Körperzellen steht in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrem Lebensstil – und hier die zweite gute Nachricht: Den haben Sie selbst in der Hand. Mit der idealen Kombination aus Ernährung, mentaler und körperlicher Regeneration und vor allem dem richtigen Training können Sie gezielt Prozesse aktivieren, die - Ihre Zellen von Abfall- und Schadstoffen befreien, - Körpersysteme in ihren Abläufen unterstützen, - den Stoffwechsel aktivieren, - Entzündungen und Erkrankungen vorbeugen und schließlich - den Organismus vor dem Altern schützen. Bewegung ist also der Schlüssel zu langanhaltender Jugend und Vitalität, denn Muskeln machen jung. Selbst wenn Sie erst im fortgeschrittenen Alter mit dem Trainieren beginnen, hat das enorme Auswirkungen auf den gesamten Körper. Trainer und Gesundheitsexperte Thorsten Tschirner hat dafür basierend auf neuesten Forschungserkenntnissen einen simplen wie effektiven Workoutplan entwickelt. Die bebilderten und angeleiteten Übungen sind so aufeinander abgestimmt sind, dass Sie in nur acht Wochen spürbare Veränderungen feststellen werden. Mit dieser Trainingsroutine – von der sowohl Neueinsteiger als auch Fortgeschrittene profitieren – unterstützen Sie den Erhalt Ihrer Zellen, sorgen für ein gutes Körpergefühl und trainieren sich jung!



24,00 €

22,43 € (zzgl. MwSt.)

Kurzfristig nicht lieferbar, wird unverzüglich nach Lieferbarkeit versandt.

Artikelnummer: 9783742325020

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-2502-0

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 21.05.2024

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2024

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 736 g

Seiten: 304

Format (B x H): 168 x 236 mm

