



Presseinformation

Doris Burger

Sofa-Workout

Reihe: GU Feel good

48 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos.

Format: 15 x 18 cm, Softcover

5,90 €(D)/ 6,10 €(A)/ 11,90 sFr

ISBN 978-3-8338-1040-4



Fitness für TV-Junkies

Der gute Vorsatz, regelmäßig Sport zu treiben, scheitert häufig am inneren Schweinehund. Zu verlockend ist die Aussicht auf einen gemütlichen Abend vor dem Fernseher. Doch das schlechte Gewissen bleibt, und wieder verstreicht ein Tag, an dem man sich nicht aufraffen konnte. Mit dem GU Ratgeber **Sofa-Workout** kommen auch große Fitnessmuffel spielend in Bewegung – ganz bequem vom Sofa aus. Und das Beste daran: Ein laufender Fernseher ist bei den Übungen ausdrücklich erlaubt.

Das Workout folgt dem Fernsehprogramm: Die Kapitel „Vorspann“, „Werbung“, „Action“ und „Nachspann“ zeigen äußerst effektive Übungen, die dem Chips-Speck zu Leibe rücken. So ist ein Boxkampf bestens geeignet für Arm- und Schulterübungen, während Filme mit Überlänge zu Dehnübungen einladen. Wasserflaschen werden schon einmal zu Hanteln umfunktioniert und das Sofa wird zum Fitnessgerät. Die Übungen sind für jeden geeignet und im Handumdrehen nachzumachen. Darüber hinaus wird der Leser auch mit Tipps für die richtige Ernährung während des Fernsehabends versorgt. So wird man ganz nebenbei fit und schlank – ohne das heimische Sofa verlassen zu müssen. Perfekt also, um auch als Couch-Potato endlich fit zu werden.

Doris Burger ist Sportwissenschaftlerin, Journalistin und veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher zum Thema Fitness. Sie war Textchefin bei „Fit for Fun“, Ressortleiterin bei „Für Sie“, Redakteurin bei „Cosmopolitan“ und publiziert in namhaften Zeitschriften. Daneben leitet sie regelmäßig Fitnessgruppen. Als lizenzierte Fitnesstrainerin hat sie eine Menge Erfahrung, wenn es darum geht, untrainierte Menschen für mehr Bewegung zu begeistern und sie behutsam an den Sport heranzuführen. Ihre humorvolle Schreibe hilft der Motivation auf die Sprünge und bringt den Leser zum Schmunzeln.