



Kurztext

Prof. Dr. Ingo Froböse / Dr. med. Matthias Riedl / Anna Cavalius / Prof. Dr. Johannes Pantel

Fit im Alter

Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben, das Alter genießen

160 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6330-1



Mit diesem Ratgeber kann jeder Mensch ab 60 effektiv sein körperliches und mentales Potenzial bis ins hohe Alter erhalten und verbessern. Vier Säulen aus seniorengerechter Bewegung, – auch für Späteinsteiger –, Ernährung, Gehirntraining und Anregungen für einen sozial aktiven Lebensstil bilden die Basis für persönliche Weiterentwicklung und eine hohe Lebensqualität im Alter. Ein kurzer Theorieteil führt in jedes Kapitel ein und zeigt, wie sich die unterschiedlichen Lebensstilaspekte positiv ergänzen. Anschaulich und Schritt für Schritt erklärte Trainingsprogramme, Rezepte und Mentalübungen sowie Anregungen für ein aktives Miteinander und gesunde Beziehungen runden dieses umfassende Handbuch für Senioren ab. So kann jeder seinen Körper fit halten, Verletzungen und Altersbeschwerden vorbeugen, die geistige Beweglichkeit erhalten und dem Alter seinen Schrecken nehmen.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.