

Presseinformation

Thorsten Tschirner

Mit 50 fitter als mit 30

Drehen Sie die biologische Uhr zurück – mit 15 Minuten Muskeltraining täglich

Reihe: Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 120 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

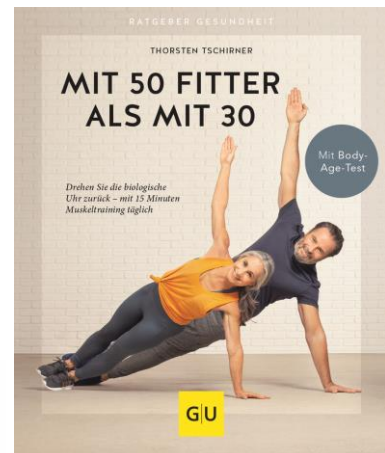
Preis: 14,99 € (DE)/ 15,50 € (AT)/ 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7551-9

Erscheinungsdatum: März 2021



Auch als eBook erhältlich.



Jünger, fitter, attraktiver in kürzester Zeit: das Erfolgsprogramm vom Bestsellerautor

Fakt ist: Ab 50 schrumpfen Kraft und Muskelmasse, der Körperfettanteil steigt, wir legen deutlich schneller Gewicht zu. Die gute Nachricht: Kontinuierliches Krafttraining hält uns länger jung, stark und sexy, die Alterung wird sichtbar verlangsamt – so das Ergebnis einer neuen Studie. **Mit 50 fitter als mit 30** bietet ein vielseitiges, ausgewogenes Body-Age-Workout: Mit wenigen Übungen trainieren Sie die gesamte Ober- und Unterkörpermuskulatur – in nur 15 Minuten täglich, ohne komplizierte Geräte. Mit dem Body-Age-Check können Sie laufend das biologische Alter Ihrer Muskeln prüfen und Ihr Training entsprechend aufbauen. Sie werden 10 bis 20 Jahre jünger aussehen als Ihre Altersgenossen – und sich auch so fühlen. Legen Sie also noch heute los!

Thorsten Tschirner ist einer der erfolgreichsten Gesundheits- und Fitnessautoren im deutschsprachigen Raum. Er hat Sport und Journalistik studiert, über 15 Jahre Erfahrungen im Fitness- und Gesundheitsbereich gesammelt und im Laufe seiner Karriere alle wesentlichen Facetten dieser Themen als Experte betreut: zunächst als Trainer und Personal Trainer, später als Manager und als Mitglied der Geschäftsführung im Tourismus- und Gesundheitsbereich.