



Presseinformation

Dr. Med. Egor Egorov

10 Atemzüge und nie wieder müde Das Trainingsprogramm für mehr Energie

Umfang: 160 Seiten, mit ca. 20 Fotos

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

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

ISBN: 978-3-8338-8004-9

Erscheinungsdatum: September 2021

 Auch als
eBook
erhältlich.



Der erste Ratgeber zum Trendthema bewusstes Sauerstofftraining

Leider gelingt weniger zu atmen nicht so einfach, wie weniger zu essen. Die Wirkung auf den Körper ist in vielen Bereichen jedoch die gleiche. Wer den Dreh raus hat, mit weniger Luft auszukommen, für den ändert sich sein Leben komplett. Schlaf und Stressresistenz verbessern sich. Auch vor Alterskrankheiten kann das Atemtraining schützen. Da sich der Sauerstoffanteil in der Luft nicht so einfach reduzieren lässt, wird mit Atemübungen, die eine Mangelsituation im Körper auslösen, der Energie-Level angehoben. **10 Atemzüge und nie wieder müde** zeigt, wie leicht es geht, mit dem neu entwickelten Atemtraining genau dies alles zu erreichen. Die Übungen sind für gesunde und kranke Menschen geeignet, Steigerungsmöglichkeiten für Sportler sind eingebaut.

Dr. med. Egor Egorov ist Experte für Intervall-Hypoxie-Training. Nach seinem Medizinstudium in Russland hat er seine Facharztausbildung in Deutschland gemacht. Er ist seit 20 Jahren forschend und lehrend tätig, ein gefragter Referent auf internationaler Bühne.