Kurztext

Prof. Dr. Ingo Froböse

Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip

So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um

ePub

16,99 € (D) / 16,99 € (A) / 24,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4052-4

Für alle, die nicht mehr abnehmen können, weil zahlreiche Diäten den Stoffwechsel aus dem Takt gebracht haben, zeigt dieser Ratgeber den Ausweg. Mit ganz gezieltem Training der Muskulatur wird der Turbo gezündet! Als entscheidende, wunderbare Helfer wirken die so genannten Myokine. Diese hormonähnlichen Botenstoffe lassen Muskeln wachsen und kurbeln die Fettverbrennung an, effektiv auch an den Problemzonen. Im abwechslungsreichen 8-Wochen-Turbo-Aktiv-Programm, das Professor Froböse am Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt und getestet hat, werden diese neuen Erkenntnisse wirksam in die Praxis umgesetzt. Die Übungen zum Muskelaufbau und das Ausdauertraining sind so aufgebaut, dass der Einstieg für Übergewichtige und Ungeübte leicht ist. Wie viel Energie der Körper wirklich braucht und welche Nährstoffe besonders wichtig sind, zeigt das Ernährungsprogramm. Die vielfältigen, eiweißreichen Rezepte für mittags und abends lassen sich einfach zubereiten.

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