



Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Body-Anti-Aging-Programm

164 Seiten, 120 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-328-0

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Das Geheimnis ewiger Jugend

Der bekannte Gesundheitsexperte Manuel Eckardt hat mit dem 5-Minuten-Body-Anti-Aging ein Programm entwickelt, mit dem jeder zwischen 40 und 60 einen Grundstein zu langer Gesundheit und Fitness legen kann: Voraussetzung dafür sind eine positive Einstellung zum Leben, eine gezielte Zufuhr an Makro- und Mikronährstoffen, viel Wasser und natürlich Bewegung. Denn nur wer sich rechtzeitig um seinen Körper kümmert, kann sich davor bewahren, das Alter in Wartezimmern zu verbringen.

Aus dem Inhalt

- Body-Anti-Aging – Was ist das?
- Die Nährstoffe, der Jungbrunnen des Körpers
- Makronährstoffe
- Mineralstoffe: die Salze des Körpers
- Spurenelemente: winzig, aber wichtig
- Aminosäuren: die Bausteine unseres Körpers
- Schritt 1 – Reset und Detoxen
- Schritt 2 – das Training

Der Autor

Manuel Eckardt ist Gesundheitsexperte und unterrichtet mit großer Begeisterung Fitness in all ihren Facetten. 2009 hat er pur-life.de ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Netz, das es seinen Benutzern ermöglicht, überall und jederzeit zu trainieren. Neben einer Auswahl von über 2.500 Kursvideos in mehr als 50 Kategorien bietet das Portal Gesundheitscoaching in verschiedensten Bereichen. Es wurde von N24 in der Kategorie Kursqualität von Online-Fitnessplattformen als Nummer 1 ausgezeichnet. Manuel Eckardt ist Entwickler und Erfinder von verschiedenen Trainingskonzepten und Ausbilder für Trainer und Therapeuten für Minitrampoline.



Der Autor steht für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!