



Manuel Eckardt

Die B-E-R-G-Formel

Bewegung, Ernährung, Regeneration, Geist

192 Seiten, ca. 15 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3009-3

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 07.12.2020

- **Vier Wochen, 45 Minuten pro Tag: persönliches Coaching vom Gesundheitsexperten**
- **Online-Video-Coaching und weiterführende Infos unter www.die-B-E-R-G-formel.de**
- **Für alle, die ihre Gesundheit ganzheitlich und langfristig fördern möchten – aber auch für Ärzte, Physiotherapeuten, Personal Trainer, Fitnesstrainer, Heilpraktiker, Ernährungsberater**

Was können wir tun, um unsere Gesundheit zu fördern? Wie bringen wir Bewegung, Ernährung, Regeneration und Geist in Einklang, um uns körperlich und seelisch zu stärken? Diese Fragen beantwortet der Motivations- und Gesundheitsexperte Manuel Eckardt mit seiner B-E-R-G-Formel. In nur vier Wochen und 45 Minuten pro Tag zeigt er, wie man seine Selbstwahrnehmung schärfen, bewusster leben, den Körper reinigen und mit Bewegung sowie der richtigen Ernährung das Wohlbefinden steigern kann. Dabei begleitet er seine Leser nicht nur im Ratgeber, sondern auch mit Online-Videos und Download-Angeboten – ganzheitlich und garantiert persönlich!

Aus dem Inhalt:

- Herz-Kreislauf-Training
- Muskelstimulationstraining
- Unsere Zellen brauchen alle 50 Nährstoffe
- Sich selbst wahrnehmen mit Mentaltraining
- Atmung – viel mehr als ein unbewusster Prozess
- Selbstvertrauen – um seinen Weg in Ruhe gehen zu können

Der Autor

Manuel Eckardt ist einer der führenden Gesundheitsexperten Deutschlands. Sport und Ernährung begleiten ihn seit über 30 Jahren und er beschäftigt sich intensiv mit den Themen Gesundheit, Molekularmedizin, Sportmedizin, Fitness und Mentaltraining. Neben Meisterschaftserfolgen im Bereich Bodybuilding kann er auf eine erfolgreiche Karriere als Motivations- und Gesundheitstrainer zurückblicken. 2009 gründete er pur-life.de, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit. Manuel Eckardt betreibt zudem ein Gesundheitszentrum und ist deutschlandweit auf Kongressen und in Firmen als Speaker unterwegs.



Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.