

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Immunprogramm

In 4 Wochen die Abwehrkräfte stärken – mit Bewegung, Ernährung und mentalem Training

188 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3061-1
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **Bewegen, gut ernähren, regenerieren, mental gut drauf sein: Ein Programm für alle, die ihr Immunsystem langfristig stärken möchten**
- **4 Wochen, 5 Minuten pro Tag: leichte Übungen mit Sofortwirkung und persönliches Coaching vom Gesundheitsexperten**
- **Mehr als ein Ratgeber: inklusive kostenlosem Zugang zum Online-Video-Coaching mit 4-Wochen-Trainingsprogramm und weiterführenden Infos**

Das Immunsystem ganzheitlich stärken

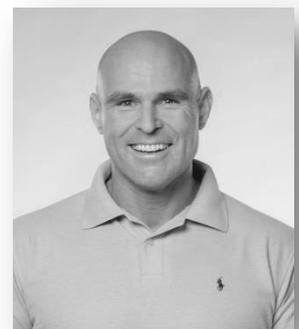
Der Gesundheitsexperte Manuel Eckardt hat ein Programm entwickelt, mit dem man das Immunsystem Schritt für Schritt stärken und Krankheiten und Beschwerden aktiv vorbeugen kann. Die Basis für dieses ganzheitliche Programm bilden die Säulen Bewegung, Ernährung, Regeneration und Mentaltraining. Manuel Eckardt begleitet seine Leserinnen und Leser mit Übungen und einem persönlichen Coaching, das die Abwehrkräfte effektiv verbessert. Er erklärt, welchen Einfluss die vier Säulen auf das Immunsystem haben, wie sie zusammenwirken und was man tun kann, um mit Krankheiten und Erregern fertig zu werden, ohne jedes Mal zu Medikamenten greifen zu müssen.

Aus dem Inhalt:

- Was ist das Immunsystem?
- Grundverständnis Gesundheit
- Bewegung für ein funktionierendes Immunsystem
- Die richtige Ernährung für das Immunsystem
- Regeneration für das Immunsystem
- Geist – Positives Denken für ein starkes Immunsystem
- Das 4-Wochen-Training

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, 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 Liveportal 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.