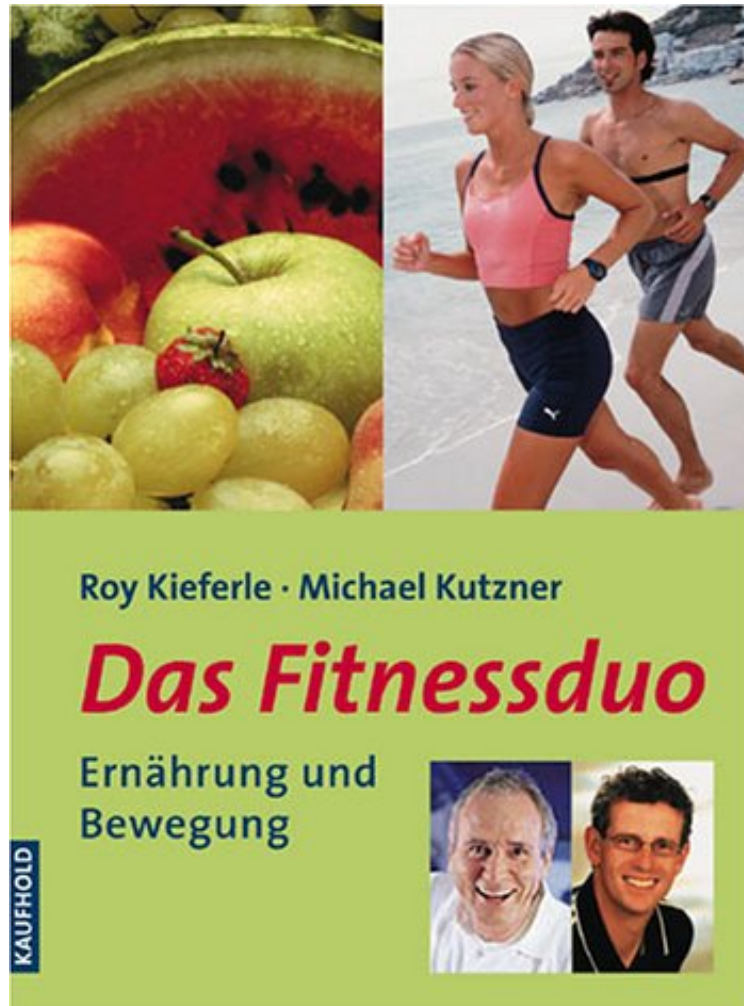


Das Fitnessduo: Ernährung und Bewegung

Von Roy Kieferle, Michael Kutzner

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1753373 in BcherVerffentlicht am: 2005-02-01Abmessungen: 9.61 x .59b x 6.85l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 70.Mb

Von Roy Kieferle, Michael Kutzner : Das Fitnessduo: Ernährung und Bewegung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Fitnessduo: Ernhrung und Bewegung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Appetitlicher Fitness-FhrerVon Cony Ziegler Cony ZieglerLeitungswasser tut's ja auch, es sei genauso gut wie Mineralwasser und zudem noch billiger, hrt man immer wieder. Mag stimmen oder auch nicht, denn laut Roy Kieferle ist die groe Unbekannte unter Umstnden das (Blei-)Leitungsrohr zum huslichen Wasserhahn. Und das Wasser wird eben nicht am Wasserhahn, sondern direkt am Wasserwerk kontrolliert. Die Fettverbrennung ist morgens auf nchternen Magen grer als abends; Nur schon mal vom langsamen Durchblttern hab ich einiges aus diesem Buch gelernt. Fitnessfhrer gibt's genug, Ernhrungsbcher auch. Aber beides in einem - das hab ich bisher noch nicht gesehen. Theorie, Kochrezepte und Fitnessbungen (die mit den bungen an den Gerten im Fitness-Studio vergleichbar sind) - auf

eine gut lesbare und ansprechend gestaltete Weise ist das Buch ein guter Begleiter auf dem Weg zur Fitness. Gestern habe ich schon den leckeren Linsensalat ausprobiert und morgen gibt's die Kruterkartoffeln mit geschmelzten Knoblauch-Tomaten". Und bermorgen die Gefüllten Kiwischeiben mit Schafskse und Oliven". Wenn man die Bilder der Autoren so ansieht, dann leben sie auch das, was sie schreiben. Ein sehr empfehlenswertes Buch!6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. toller AlltagshelferVon Ein KundeIch nutze das Buch in meinem Alltag. Mit den Rezepten habe ich mein Frhstck und mein "Broessen" verndert. Mein Essen ist jetzt gesnder und bekmmllicher. Die bungen mache ich im Bro oder abends vor dem Fernseher. In der zweiten Woche sind meine Rckenschmerzen besser geworden. In meinem Verein nutzen jetzt viele das Buch. Alle sind begeistert.

AutorenkommentarLieber Kufer dieses Buches, es gibt einige Motive, um ein Buch ber Fitness auf der Basis von Ernhrung und Bewegung zu schreiben. Einmal, und das ist der wichtigste Grund, geht es um das prventive Bewusstsein. Es gilt immer noch, dass Vorbeugen besser ist als Heilen. Zum anderen haben wir persnliche Erfahrungen damit gemacht und mchten diese Erfahrung weitergeben, damit andere davon profitieren. Das Buch soll eine verstndliche Gebrauchsanweisung fr Fitness und Wohlbefinden sein, mit der Option fr eine bessere Lebensqualitt. Es erwarten Sie keine wissenschaftlichen, ernhrungsphysiologischen Abhandlungen, sondern Vorschlge zur Verbesserung Ihrer Ernhrungsgewohnheiten, praktische Anleitungen und einfache Mglichkeiten zur Lsung Ihrer Fitnessprobleme. Ein Teil des Buches ist dem Thema Cellulitis und Fitness im Bro gewidmet. Vorschlge zur Verbesserung Ihrer Ernhrungsgewohnheiten, praktische Anleitungen und einfache Mglichkeiten zur Lsung Ihrer Fitnessprobleme. Ein Teil des Buches ist dem Thema Cellulitis und Fitness im Bro gewidmet. Roy Kieferle + Michael KutznerKlappentextDas Fitnessduo Ernhrung und Bewegung von Roy Kieferle und Michael Kutzner Wenn es um Ihre Gesundheit geht, dann fragen Sie Ihren Koch und Ihren Fitnesstrainer! Zwei Experten zeigen den Zusammenhang von Fitness mit der richtigen, gesunden Ernhrung und mit einem einfachen aber wirkungsvollen Training. Rezepte - auch fr wenige begabte Kche - und sorgfltig ausgearbeitete Trainingsplne helfen bei der Umsetzung. Roy Kieferle ist Pionier der Naturkostkche in Deutschland. Er hat als Ernhrungsberater den VfB Stuttgart, Bayer 04 Leverkusen, den SSV Ulm, und Spitzensportler aus der Bundesliga beraten. Diplom-Sportlehrer Michael Kutzner ist der Erfinder der Fitness-Formel und der Motivationsformel. Er ist Wegbereiter fr modernes Fitnesstraining. Die Kombination von Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeitstraining und Motivation ist einzigartig und speziell fr Freizeitsportler entwickelt.