



## Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit)

*Ingo Froböse*



**Download**



**Online Lesen**

### **Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) Ingo Froböse**

Kleiner Aufwand - große Wirkung

Broschiertes Buch

Ein gesunder Lebensstil ist Grundvoraussetzung für ein langes Leben, aber auch für Fitness und Leistungsfähigkeit. Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse zeigt in diesem Ratgeber mit wie wenig Einsatz wir bereits viel für einen gesunden Lebensstil erreichen können. Er motiviert das Verhalten zu ändern, rechtzeitig gegenzusteuern und holt selbst "Bewegungsmuffel" mit ihren Ängsten und Sorgen ab. Auf der Basis von häufigen Fragen wurde ein alltagsnahes, abwechslungsreiches und effektives Programm entwickelt: Was brauchen Herz und Kreislauf wenigstens? Was benötigen die Muskeln täglich? Wie kann ich biorhythmisch essen? Was entspannt schnell und hilft gegen Stress? Wie wirkt Bewegung auf die geistige Fitness? Ergänzend gibt es Tipps zu den Aspekten Immunsystem, Verdauung und Aussehen. Kurze, knackige Trainingsprogramme für unterwegs, das Büro, den Einkauf oder das Winterprogramm für Fortgeschrittene zeigen, dass es viele Gelegenheit gibt, im Alltag aktiv und fit zu werden.



[Download Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große W  
...pdf](#)



[Read Online Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große  
...pdf](#)

# **Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit)**

*Ingo Froböse*

**Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit)** Ingo Froböse

Kleiner Aufwand - große Wirkung

Broschiertes Buch

Ein gesunder Lebensstil ist Grundvoraussetzung für ein langes Leben, aber auch für Fitness und Leistungsfähigkeit. Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse zeigt in diesem Ratgeber mit wie wenig Einsatz wir bereits viel für einen gesunden Lebensstil erreichen können. Er motiviert das Verhalten zu ändern, rechtzeitig gegenzusteuern und holt selbst "Bewegungsmuffel" mit ihren Ängsten und Sorgen ab. Auf der Basis von häufigen Fragen wurde ein alltagsnahes, abwechslungsreiches und effektives Programm entwickelt: Was brauchen Herz und Kreislauf wenigstens? Was benötigen die Muskeln täglich? Wie kann ich biorhythmisch essen? Was entspannt schnell und hilft gegen Stress? Wie wirkt Bewegung auf die geistige Fitness? Ergänzend gibt es Tipps zu den Aspekten Immunsystem, Verdauung und Aussehen. Kurze, knackige Trainingsprogramme für unterwegs, das Büro, den Einkauf oder das Winterprogramm für Fortgeschrittene zeigen, dass es viele Gelegenheit gibt, im Alltag aktiv und fit zu werden.

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) Ingo Froböse**

---

128 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Fit und gesund mit wenig Aufwand Ein gesunder Lebensstil ist Grundvoraussetzung für ein langes Leben, aber auch für Fitness und Leistungsfähigkeit. Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse zeigt in diesem Ratgeber mit wie wenig Einsatz wir bereits viel für einen gesunden Lebensstil erreichen können. Er motiviert das Verhalten zu ändern, rechtzeitig gegenzusteuern und holt selbst "Bewegungsmuffel" mit ihren Ängsten und Sorgen ab. Auf der Basis von häufigen Fragen wurde ein alltagsnahes, abwechslungsreiches und effektives Programm entwickelt: Was brauchen Herz und Kreislauf wenigstens? Was benötigen die Muskeln täglich? Wie kann ich biorhythmisch essen? Was entspannt schnell und hilft gegen Stress? Wie wirkt Bewegung auf die geistige Fitness? Ergänzend gibt es Tipps zu den Aspekten Immunsystem, Verdauung und Aussehen. Kurze, knackige Trainingsprogramme für unterwegs, das Büro, den Einkauf oder das Winterprogramm für Fortgeschrittene zeigen, dass es viele Gelegenheit gibt, im Alltag aktiv und fit zu werden. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Professor für Rehabilitation und Prävention im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dort leitet er das "Zentrum für Gesundheit". Er ist Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention sowie wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen und Versicherungsträger. Bei Zeitschriften wie "Fit for Fun", "Brigitte", "Vital", "Men's Health" oder "Apotheken-Umschau" ist er ständiges Mitglied im Expertenteam.

Download and Read Online Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) Ingo Froböse #4L8CMS7TNRW

Lesen Sie Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) von Ingo Froböse für online ebookDas Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) von Ingo Froböse Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) von Ingo Froböse Bücher online zu lesen.Online Das Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) von Ingo Froböse ebook PDF herunterladenDas Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) von Ingo Froböse DocDas Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) von Ingo Froböse MobipocketDas Fitness-Minimalprogramm: Kleiner Aufwand - große Wirkung (GU Ratgeber Gesundheit) von Ingo Froböse EPub