

Ausdauer Fur Profis

Tennis
 Um die Welt
 Das große Kettlebell-Trainingsbuch
 Muay Thai German version
 Der smarte Biohacker
 Schwellenbasiertes Ausdauertraining
 Hyrox - das Fitnessrace für jeden
 Overcoming Gravity - Schwerkraft überwinden
 Power Yoga für Dummies
 Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg
 So ticken die Angelprofis
 Midnight Quilts
 Spiel, Satz, Sieg - alles was du über Tennis wissen musst
 Das große Laufbuch
 Profi-Gamer
 Historical Social Research
 Profi-Fußballtraining für alle
 Mountainbikettraining
 Motorrad-Fahrtechnik
 All We Have Is Today
 Faceforming mit Tigerfeeling für sie und ihn
 50 Workouts - Muskelaufbau
 Nur alles zählt
 Wölfe geben niemals auf
 Bodyweight Training mit Mike Diehl
 HWPO: Hard work pays off
 Fit auf Rezept
 Home-Recording für Hörbuchsprecher
 POETTCHKES POST
 Rhetorik für Profis - Die richtigen Signale multiplizieren Ihre Wirkung
 Die große Schachschule: Wie Sie aus Fehlern der Großmeister lernen
 Planen wie ein Profi
 Sport stoppt Stress
 Optimales Lauftraining
 Mein neues Buch
 Handbuch für Radsport
 Mission Sixpack
 Cross-Skating Magazin Jahrbuch 2014 - 2. Halbjahr
 Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer

Ausdauer Fur Profis

Downloaded from intra.itu.edu by guest

AUGUST MELENDEZ

Tennis Draksal Fachverlag

In diesem Buch über Motorrad-Fahrtechnik sind bekannte Fakten auf neue Art zusammengestellt und miteinander in Beziehung gebracht. Der Aufbau ist dabei didaktisch durchdacht. Der Autor behandelt zunächst die Physik von Einspurfahrzeugen. Fahrtechnisches Basiswissen wie der Kammsche Kreis oder der paradoxe Lenkimpuls wird verständlich vermittelt. Dann wird die mentale Entwicklung des Motorradfahrers, wie die Integration der Maschine in das Körperbewusstsein oder die Automatisierung von Handlungsabläufen besprochen, um anschließend auch ausführlich auf die körperliche Vorbereitung einzugehen. Dabei erhält der Leser konkrete Empfehlungen zu geeignetem Training. Auch die unterschätzten Themen Entspannung und Ernährung vor und während einer Motorradtour werden auf sportwissenschaftlicher Basis behandelt. Schließlich werden konkrete Fahrsituationen wie die Kurvenfahrt, das Serpentinefahren, die Ideallinie oder das Hanging-off diskutiert und passende Übungen vorgestellt. Nicht zuletzt das Kapitel über Notfallprogramme mit Strategien zur Vermeidung von Unfällen ist

für jeden Motorradfahrer lesenswert. Wer dieses Buch ernsthaft durcharbeitet, wird sein Motorrad souveräner und sicherer beherrschen. Die Sprache ist dabei leicht verständlich gehalten, die Sätze kommen auf den Punkt. Michael Keßler ist ein engagierter Hobbyfahrer mit viel Erfahrung und Know-how. Alle Vorschläge und Empfehlungen hat er selbst ausgeführt.

Um die Welt BoD - Books on Demand

Mission Sixpack - Bauchtraining für Profis: Der ultimative Plan für ein definiertes und starkes Core. Stellen Sie sich vor, Sie blicken in den Spiegel und sehen die muskulöse, definierte Bauchpartie, von der Sie immer geträumt haben. Mit unserem Trainingsplan kann dieser Traum Wirklichkeit werden! Mission Sixpack - Bauchtraining für Profis bringt Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Ziel und bietet Ihnen alles, was Sie für Ihre Transformation benötigen. - Schritt-für-Schritt Anleitung: Ein 30-tägiger Trainingsplan mit täglichen, 15-minütigen Eigengewichtseinheiten zur Stärkung der Core-Muskulatur. - Fundierte Grundlagen: Warm-up, Cool-down, Regeneration, Atmung und Ernährung für maximale Ergebnisse. - Übungsanleitungen: Präzise Erläuterungen zu über 20 gezielten Übungen wie Planks, Crunches und Russian Twists. - Intensitätssteigerung: Ein Plan zur schrittweisen Erhöhung der Trainingsintensität über die Wochen 2 bis 4 für kontinuierliche

Fortschritte. Ihre Geheimwaffe zum Sixpack: Motivierend, Effektiv, Ganzheitlich. Sind Sie bereit, Ihre Grenzen zu überschreiten? Mit diesem Buch haben Sie das Werkzeug, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Träume zu leben. Feiern Sie Ihre Erfolge voller Stolz. "Mission Sixpack - Bauchtraining für Profis": Weil starke Bauchmuskeln starke Menschen machen. Ihr Weg zu einem definierten Core beginnt jetzt. Jetzt starten, lesen und transformieren!

Das große Kettlebell-Trainingsbuch BoD – Books on Demand
Die Geschichte von Ralph Denk, Gründer und Manager des deutschen Spitzenteams »BORA – hansgrohe«, ist die eines sensationellen Erfolgs. Innerhalb nur weniger Jahre baute der ehemalige Radrennfahrer aus dem Nichts ein Profiradsportteam auf und führte es vom Amateurbereich an die Weltspitze. Den Weg dieses visionären Machers nachzuverfolgen ist ebenso spannend wie aufschlussreich. Denn zu keiner Zeit ist Ralph Denk der Erfolg einfach zugefallen. Verantwortlich dafür ist neben harter Arbeit vor allem sein pragmatisches und fokussiertes Mindset, das ihm erlaubt, stets alle sich bietenden Chancen zu nutzen. Nur alles zählt steckt darum nicht nur voller Geschichten von legendären Radrennen und großartigen Radsportlern wie Weltmeister Peter Sagan, die Ralph Denk in seinem Team begleitete. Es veranschaulicht zugleich die Erkenntnisse eines großen Entrepreneurs über die gelungene Verwirklichung seiner Vision. So kann jeder persönlich von Ralph Denks Erfolgsgeschichte profitieren.

Muay Thai German version Draksal Fachverlag
Zum Winter gehört Eishockey. Eine der angesehensten Adressen dieses rasanten Sports auf Kufen ist der VER Selb mit seinem Heimspielplatz, der NETZSCH Arena. Warum der Oberliga-Verein einen Wolf auf seinem Wappen zeigt, das erfahren Sie im Magazin.

Der smarte Biohacker Meyer & Meyer Verlag
Die natürliche Anti-Aging-Methode Faceforming – das ist Gesichtstraining mit der Erfolgsmethode Tigerfeeling®. Mimikfalten werden schnell gemildert und nachhaltig geglättet, das Doppelkinn verschwindet, schwere Augenlider und schmale Lippen können korrigiert werden. Diese Verjüngung ist ein Nebenprodukt der tiefgreifenden therapeutischen Arbeit an Hals, Nacken, Schädel und Gesicht. Aber Faceforming hat auch einen großen gesundheitlichen Nutzen, denn es macht Schluss mit Migräne, chronischen Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen und Kieferproblemen.

Schwellenbasiertes Ausdauertraining Riva Verlag
Sie wollen Ihre Ziele erfolgreich umsetzen? Dann haben Sie mit diesem kleinen Workbook eine gute Wahl getroffen. Sie finden darin 10 Planungstools aus der Welt der Betriebswirtschaft. Diese Planungstools helfen Ihnen Ihre Ziele zu definieren, zu planen und umzusetzen. Sie sind verständlich beschrieben und die praktische Anwendung an Beispielen aus dem privaten Bereich veranschaulicht. Zusätzlich ist nach jedem Kapitel Platz für eigene Notizen.

Hyrox – das Fitnessrace für jeden Südwest Verlag
Lassen Sie sich mitnehmen zu einer Reise um die Welt: Zu einer Safari in den Süden Afrikas, zu einer Bootstour durch Schweden, nach New York oder nach Tokio, zum Angeln in die Karibik oder zum Wandern in die Alpen. Die Redakteure der Augsburger Allgemeinen berichten in diesem Buch aus allen Erdteilen, haben interessante Menschen getroffen und viele Einblicke in fremde Kulturen gewonnen. Sie erzählen in 44 spannenden Reportage, illustriert mit vielen tollen Fotos, von der Faszination des Reisens.

Overcoming Gravity - Schwerkraft überwinden Südwest Verlag
Die ultimative Trainingsbibel mit Hunderten von Übungen
Bodyweight-Training ist intensiv, funktionell und hocheffektiv.

Wie Sie das kraftorientierte Workout mit dem eigenen Körpergewicht systematisch planen und durchführen und Ihren Körper angemessen auf die Belastungen vorbereiten, zeigt Ihnen Steven Low mit diesem umfassenden Leitfaden. Handstand, Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge und mehr – Hunderte von Übungen ohne Geräte, an Turnringen oder Stangen, an der Wand, am Boden, auf Stufen oder Stühlen werden in Bild und Text erklärt. Detaillierte Hinweise zur Technik, zu den jeweiligen Schwierigkeitsgraden und Progressionen ermöglichen es Ihnen, egal ob Einsteiger oder Profi, ein Programm zusammenzustellen, das Ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht. Informationen zum Umgang mit Übertraining oder Verletzungen, eine fundierte Einführung in die Trainingsgestaltung sowie Tipps zur Leistungssteigerung helfen Ihnen, Ihr Workout weiter zu intensivieren. Wissenschaftliche Grundlagen, ausführliche Beispielprogramme und effiziente Praxisanleitungen – diese Trainingsbibel enthält alles, was Sie für ein erfolgreiches Bodyweight- und Gymnastiktraining wissen müssen. Diese Ausgabe entspricht der Second Edition des Originalbuches.

Power Yoga für Dummies Riva Verlag
Über 100 superleckere Gerichte vom Fitness-Koch Hajo Jäger. Stark, schön und schlank! Abnehmen, Muskeln aufbauen oder die Ausdauer verbessern – das sind verschiedene Ziele, die eins gemeinsam haben: Sie lassen sich mit diesem Buch verwirklichen. Der Body-Attack-Koch Hajo Jäger hat mehr als hundert einfache, leckere Rezepte entwickelt, die auf die Bedürfnisse von Bodybuildern, Sportlern und abnehmwilligen Fitnessfreunden abgestimmt sind. Dazu verrät der Ernährungswissenschaftler, Kraftsportler, Marathoni und ehemalige Radprofi Wissenswertes über gesundes Kochen, perfekte Ernährung und optimales Training. Hajo Jäger setzt Protein als Powerquelle für den Muskelaufbau und Low Carb zum Abnehmen ein. Jeder kann sich seine Rezepte nach persönlichen Vorlieben zusammenstellen. Frisches Obst und viel Gemüse wird mit Eiweiß-Shakes oder zuckerfreien Aromen kombiniert, sodass auch mal ein süßer Kuchen oder eine deftige Bratwurst erlaubt sind. Ganz ohne Hungern und ohne Verzicht. Denn die wichtigste Devise für den Fitness-Koch lautet: Es muss schmecken.

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg via tolino media
Nach fünf gewonnenen CrossFit Games, durchgehend von 2016 bis 2020, ist Mat Fraser unbestritten der erfolgreichste Athlet in der Geschichte dieses Wettkampfsports. Niemals zuvor gelang einem Sportler eine ähnliche Leistung, er gilt als der Gewinner, der Cross-Fit in einer noch nie da gewesenen Weise über Jahre dominierte. Als Student der Ingenieurwissenschaften hat Fraser seinen Körper wie eine Maschine optimiert. Seine absolute Hingabe an das Trainingsprogramm, das er individuell für sich entworfen hat, wurde legendär. Jahrelang hat er alle Entscheidungen seinem Ziel, dem Gewinn der CrossFit Games, untergeordnet. Fraser wurde ein Meister darin, seine Schwächen zu analysieren und dann nach Trainingsmethoden zu suchen, um sie zu seinen Stärken zu machen. Es ist nicht schwer zu verstehen, warum er so viel Erfolg hatte – viel wichtiger ist die Frage nach dem Wie. Während seiner gesamten Karriere war Fraser sehr zurückhaltend, was seine spezifischen Trainingstechniken anging, und hielt sie vor seiner Konkurrenz geheim. Aber nach seinem kürzlichen Rücktritt von den Wettkämpfen ist Fraser endlich bereit, sein Erfolgsgeheimnis zu teilen. HWPO enthüllt die Workouts, Trainingshacks, Ernährungspläne und mentalen Strategien, die ihn zum unbestrittenen und unerreichten Champion gemacht haben. Mit zahlreichen illustrierten Workout-Plänen und motivierenden Geschichten ist HWPO ein beispielloser Einblick in das Mindset eines der größten Athleten der Welt.

So ticken die Angelprofis neobooks

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer ist ein hocheffizientes Trainingssystem, das Tausende von Ausdauerathleten entscheidend vorangebracht hat. Der weltbekannte Trainer und Ausdauerexperte Brian MacKenzie stellt Techniken, Übungen und Trainingsmethoden vor, die die Leistungsfähigkeit und die Belastungsgrenze von Ausdauersportlern erhöhen und gleichzeitig ihr Verletzungsrisiko senken. Detaillierte Beschreibungen und eine Vielzahl von Schritt-für-Schritt-Fotografien erklären die Bewegungsmechanik des Laufens, Radfahrens und Schwimmens so verständlich wie nie zuvor. Athleten und Trainer erfahren, wie typische Verletzungen, die durch fehlerhafte Bewegungsabläufe und verhärtete, überbeanspruchte Muskeln verursacht werden, vermieden, behandelt und geheilt werden können. Weitere Abschnitte befassen sich mit der Ernährung sowie dem Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt, die das Energielevel erhöhen, die Leistung steigern und die Regeneration beschleunigen können. Sowohl der Hobbysportler, der für seinen ersten Wettkampf trainiert, als auch der erfahrene Athlet, der nach Höchstleistung strebt, oder der CrossFitter, der sein Stehvermögen, seine Kraft, Schnelligkeit und AUSDAUER erhöhen will – mit diesem Buch erreicht jeder sein Ziel.

Midnight Quilts BoD – Books on Demand

Ihre persönliche Erfolgs-Story dank Success-Edition, herausgegeben von einem staatlich geförderten und an EU-Programmen beteiligten Verlag, Partner des Bundesbildungsministeriums: Sie erhalten das geballte Fachwissen renommierter Experten (Übersicht in der Buchvorschau) sowie zusätzlich maßgeschneiderte Premium-Inhalte und Zugang zu Reise-Deals mit bis zu 75% Rabatt. Gleichzeitig tun Sie Gutes und unterstützen nachhaltige Projekte. Denn die richtigen Signale verstärken Ihre Wirkung enorm. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Rhetorik und Kommunikationsstrategien Ihre Botschaften effektiv verstärken können. Sie lernen, wie Sie mit gezielter Körpersprache und bewusster Wortwahl mehr Respekt und Zustimmung erlangen. Nutzen Sie diese Ansätze, um Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu maximieren und in beruflichen und privaten Gesprächen erfolgreicher zu sein. Wer erfolgreich sein und seine Ziele verwirklichen will, steht heute vor zahlreichen Herausforderungen. Mit der Success-Edition meistern Sie diese spielend: Die Buch-Reihe vertieft nämlich die wichtigsten Strategien auf dem Weg zum Erfolg, kombiniert mit Erfahrungsberichten aus der Leser-Community – als wertvolle Inspiration, um Ihre individuelle Erfolgsgeschichte Wirklichkeit werden zu lassen. Mit seinem Konzept „Infos nach Wunsch“ war der Verlag nicht nur an einem EU-geförderten Programm beteiligt, sondern wurde auch mit dem Global Business Award als Publisher of the Year ausgezeichnet. Daher tun Sie mit dem Kauf des Buches auch Gutes: Der Verlag engagiert sich finanziell und mit persönlichem Einsatz in gesellschaftlich relevanten Projekten wie Baumpflanz-Aktionen, der Stiftung von Stipendien, nachhaltige Wohnformen und vielen weiteren innovativen Ideen. Das Ziel, Ihnen die bestmöglichen Inhalte zu Themen wie Karriere, Finanzen, Management, Recruiting oder Psychologie zu bieten, geht dabei weit über die statische Natur traditioneller Bücher hinaus: Das interaktive Buch vermittelt Ihnen nicht nur Fachwissen, sondern ermöglichen es auch, individuelle Fragen zu stellen und sich persönlich beraten zu lassen. Dabei gehen Fachwissen und technische Innovation Hand in Hand, denn wir nehmen die Verantwortung, fundierte und gut recherchierte Inhalte zu liefern sowie das Vertrauen, das Sie in uns setzen, sehr ernst. Alle Texte stammen von Experten Ihres Fachs. lediglich zur besseren Auffindbarkeit von Informationen auf greifen wir auf KI-gestützte Datenanalyse zurück, die Sie bei Ihrer Suche nach

Wissen unterstützt. Sie erhalten auch umfangreiche Premium-Leistungen: So finden Sie in jedem Buch ausführliche Erläuterungen und Beispiele, die Ihnen das erfolgreiche Benutzen der für Buchkäufer kostenlosen Beratung erleichtern. Sie können darüber hinaus eKurse herunterladen, mit Workbooks arbeiten oder sich mit einer aktiven Community austauschen. So erhalten Sie wertv

Spiel, Satz, Sieg - alles was du über Tennis wissen musst Südwest Verlag

Im Leistungssport und beim Militär ist Kettlebelltraining längst hoch angesehen, da es die allgemeine Leistungsfähigkeit, die Schnellkraft, Kraftausdauer und mentale Stärke enorm verbessert. Mittlerweile trainieren aber auch Fitnesssportler, Manager und Hausfrauen mit Kettlebells und der Boom lässt nicht nach. Neben dem kraft- und ausdauersteigernden Effekt ist es vor allem der hohe Kalorienverbrauch bei gleichzeitig kurzer Trainingsdauer, der dieses Training so attraktiv macht. Dabei geht es nicht unbedingt darum, möglichst hohe Gewichte zu stemmen, sondern eine gute Körperbeherrschung zu entwickeln und die funktionellen Bewegungsmuster korrekt auszuführen. Beim Training mit Kettlebells lernt man, seinen Körper wieder richtig zu bewegen und als Einheit zu nutzen. Neben einer deutlich erhöhten Grundfitness und einer robusteren Gesundheit stellt sich schon bald ein besseres Körpergefühl im Alltag und beim Sport ein. Dr. Till Sukopp, führender deutscher Kettlebell-Experte, setzt mit diesem umfassenden Handbuch ganz neue Maßstäbe. Ein großer Fundus an bebilderten Übungen, Trainingsprogramme für alle Fitnesslevel sowie wertvolle Tipps für das richtige Aufwärmen und die optimale Regeneration machen sein Buch zum unersetzlichen Standardwerk für Anfänger ebenso wie für Profis.

Das große Laufbuch neobooks

Bei einer angepassten sportlichen Betätigung können wir sicher sein, unserem Körper aber auch unserem Geist Gutes zu tun. Die positiven Auswirkungen des Trainings auf Körper und Psyche erkaufen wir mit einem erhöhten Risiko, uns beim Sport auch einmal zu verletzen. Die Mehrzahl der Verletzungen ist jedoch durch angepasste körperliche Anforderung und gute Trainingsvorbereitung vermeidbar. Sollte es dennoch zu einer Sportverletzung kommen, wird deren Heilung durch pflanzliche Enzyme gefördert und beschleunigt. Insbesondere das aus der Ananas gewonnene Bromelain hat sich als vielseitiges sportmedizinisches Heilmittel erwiesen.

Profi-Gamer BoD – Books on Demand

Wer neben körperlicher Herausforderung auch geistige Ruhe sucht, für den ist Power Yoga genau das Richtige. Der erfahrene Yoga-Lehrer Doug Swenson zeigt Ihnen, wie Sie die Flexibilität Ihres Körpers steigern können, dem Alltagsstress entkommen und Ihren geistigen Fokus stärken. Neben Yoga-Grundlagen wie dem Sonnengruß lernen Sie die anspruchsvollen »Vinyasas« kennen, die Sie von einer Übung in die nächste führen. Spezielle Workouts für verschiedene Muskelpartien, Übungen für Frauen und für Senioren sowie Partnerübungen und Tipps für eine gesunde Ernährung runden »Power Yoga für Dummies« ab. Ein Rundum-sorglos-Paket für den Power Yoga-Einsteiger!

Historical Social Research John Wiley & Sons

Die norwegische Trainingsphilosophie hat die Welt des Ausdauersports in den letzten Jahren stark beeinflusst. Den traditionell starken Leistungen in den Wintersportarten wie Skilanglauf und Biathlon folgen inzwischen auch Erfolge in den Sommersportarten. Im Zentrum des Trainingskonzepts steht ein schwellenbasiertes Training, das von einer pyramidalen bis polarisierten Zoneneinteilung flankiert wird. Der Schwerpunkt liegt auf einem ausgewogenen Verhältnis von niedriger, mittlerer und hoher Trainingsintensität, wobei der Schwerpunkt im

aeroben Bereich liegt. Wir untersuchen die Grundprinzipien, die diese Methode so erfolgreich machen. Wir beleuchten die Unterschiede zum konventionellen Ausdauertraining und zeigen, wie die Trainingsphilosophie gezielt auf die Bedürfnisse leistungsorientierter Ausdauersportler eingeht und in der Praxis umgesetzt werden kann: Ein Leitfaden für alle, die das Optimum aus ihrem Training herausholen wollen. Egal ob Trainer, Athlet oder einfach nur begeisterter Sportfan: Ich bin sicher, dass du hier interessante Einblicke und wertvolle Informationen findest!

Profi-Fußballtraining für alle Georg Thieme Verlag
GET READY FOR HYROX! Hat auch dich das HYROX-Fieber gepackt? Stehst du schon in den Startlöchern für das nächste Race? Oder fängst du erst mit dem Training an und möchtest dich vorab informieren? Egal, ob du Profi bist, eine neue Herausforderung suchst oder einfach nur neugierig bist – in diesem exklusiven Handbuch findest du alles über das weltweit erfolgreichste Sportevent im Fitnessbereich mit zigtausenden Teilnehmern und einer stetig wachsenden Community. Erfahre, wie die Idee zu diesem Race entstanden ist, wie das Setup mit den acht Stationen aussieht, wie du dich am besten vorbereitest und wie der Wettbewerb abläuft. Profis aus dem Hyrox-Team erklären ausführlich, warum die Kombi aus Kraft und Ausdauer aus sportwissenschaftlicher Sicht ideal ist, und geben dir zahlreiche Trainings- und Ernährungstipps sowie exklusive Workoutpläne für ein 16-Wochen-Programm an die Hand. EXTRA: Spannende Interviews und persönliche Pro-Workouts von Weltklasseathletinnen und -athleten machen das Hyrox-Wissen komplett. Da wären beispielsweise Hunter McIntyre, der dreimalige World Champion, Linda Meier, eine der besten deutschen HYROX-Athletinnen und eine der zehn schnellsten Frauen der Welt, oder Maurice-André Iseli, dem die Ärzte nach einem Unfall ein Leben im Rollstuhl prophezeiten und der es mit eiserner Disziplin und hartem Training mit Krücken ins Finish schaffte. Denn HYROX ist ein Fitnessrace für jeden – egal, ob Double, Relay oder Pro. Werde auch du Teil der HYROX-Community!

Mountainbiketraining Best of HR - Berufebilder.de®
Muay Thai für beginner and advanced student

Motorrad-Fahrtechnik Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer
Mehr Gesundheit mit minimalem Aufwand Wenn Sie abnehmen, Ihre Energie steigern oder Ihren Verstand schärfen wollen, gibt es unzählige Bücher mit den unterschiedlichsten Ratschlägen. Wenn Sie Ihre Kraft und Ihre Cardiofitness verbessern wollen, gibt es zahlreiche Fitnessstudios und Trainer, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Was all diese Ressourcen gemeinsam haben, ist, dass sie Ihnen einen schlechten Deal anbieten: viel Aufwand für wenig Ertrag. Der weltbekannte Biohacker und mehrfache Bestsellerautor Dave Asprey hat einen besseren Weg gefunden. In Der smarte Biohacker enthüllt der Meister des Biohacking die überraschenden Geheimnisse unseres körpereigenen Betriebssystems, des »KBS«. Dieses System ist von Natur aus auf Faulheit ausgelegt, weshalb schweißtreibende Trainingseinheiten und starre Diäten nur begrenzte Wirkung zeigen. Wie wir mit diesen Gegebenheiten umgehen und wie sie sich clever austricksen lassen, hat Asprey zusammengetragen: Vollgepackt mit praktischen, leicht zugänglichen Informationen über bessere Ernährung, intelligente Workouts und strategische Therapien zum Stressabbau zeigt er, wie wir das KBS hacken und es dazu bringen können, das zu tun, was wir wollen, und wie wir in kürzerer Zeit dauerhafte Gesundheit erreichen.

All We Have Is Today Schlütersche

DER AUTOR: Tork Poettschke alias Christopher Doemges wurde im Jahr des Herrn 1980 in Dortmund geboren. Nach Besuch des Gymnasiums lebte und arbeitete er am legendären Borsigplatz in der Dortmunder Nordstadt als freier Journalist und Künstler. Er arbeitete u. a. für die DEUTSCHE WELLE, CNN oder die Katholische Nachrichtenagentur. Unzählige Buch- und CD-Publikationen. Brotjob: Callcenteragent. Reportagerreisen führten Tork Poettschke alias Christopher Doemges durch Afrika, Asien und seinen Heimatkontinent Europa. Er hat immer wieder Vorlesungen im Dortmunder Raum und ist behänder Blechbläser. Was bleibt? Die Kinder! Seine beiden halbfrikanischen Söhne Josef und Daniel liegen Tork Poettschke am Herzen, obschon der Kontakt vor Jahren abbrach. Tork Poettschke ist rege und aktiv, für neue Projekte stets offen und aufgeschlossen. Danke, dass Sie POETTSCHEKES POST lesen! (doemgespress.webnode.com).

Best Sellers - Books :

- [American Prometheus: The Triumph And Tragedy Of J. Robert Oppenheimer By Kai Bird](#)
- [The Legend Of Zelda: Tears Of The Kingdom - The Complete Official Guide: Collector's Edition By Piggyback](#)
- [We'll Always Have Summer \(the Summer I Turned Pretty\)](#)
- [Harry Potter Paperback Box Set \(books 1-7\)](#)
- [The Shadow Work Journal: A Guide To Integrate And Transcend Your Shadows By Keila Shaheen](#)
- [Why A Daughter Needs A Dad: Celebrate Your Father Daughter Bond This Father's Day With This Special Picture Book! \(always In](#)
- [Stone Maidens By Lloyd Devereux Richards](#)
- [Dog Man: Twenty Thousand Fleas Under The Sea: A Graphic Novel \(dog Man #11\): From The Creator Of Captain Underpants By Dav Pilkey](#)
- [House Of Flame And Shadow \(crescent City, 3\) By Sarah J. Maas](#)
- [Think And Grow Rich: The Landmark Bestseller Now Revised And Updated For The 21st Century \(think And Grow Rich Series\)](#)