

WHOW

Cooles Fraukeu

DAS ETWAS ANDERE HEIMATMAGAZIN

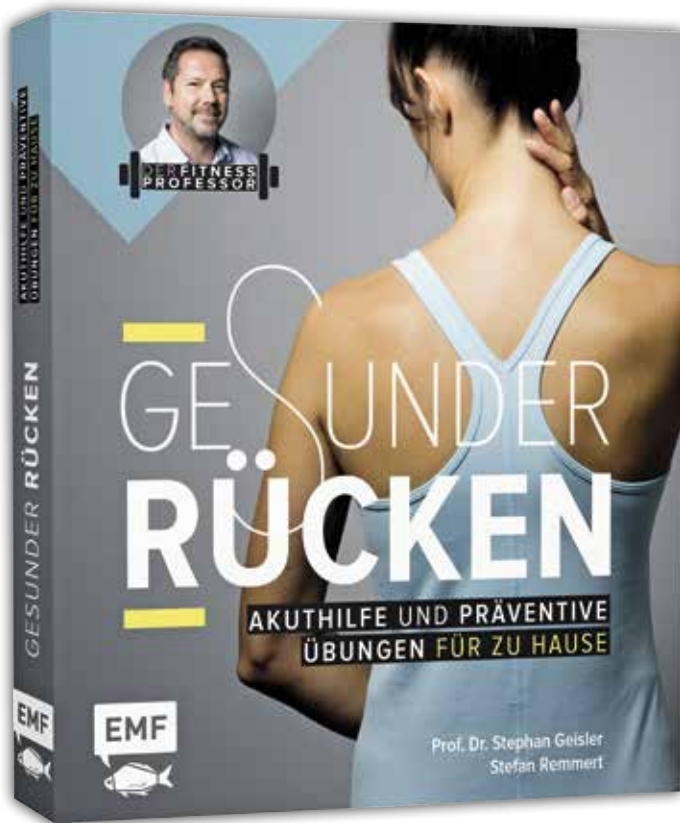
Fraukeu feiert
Bunte Fastnacht

Traditiou
Tanzglück

Frühlingsstart
Auftakt Laufsaison

Schatzkammer
Jubiläum Brauereimuseum





GESUNDER RÜCKEN

Mehr als 80 % der Erwachsenen werden von Rückenbeschwerden geplagt. Falsches Sitzen am Bürotisch, einseitige Bewegungen am Fließband, zu wenig Sport oder ungesunde Beugungen und Hebebewegungen führen zu Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Diese können schnell eine chronische Form annehmen. Prof. Dr. Stephan Geisler ist Professor für Gesundheit und Fitness sowie Sportwissenschaftler an der IST-Hochschule Düsseldorf. In diesem Buch erklärt er anschaulich 35 praktische Übungen, die wirklich helfen, Schmerzen zu lindern, den Rücken zu stärken und Skoliose vorzubeugen. Neben einer präventiven Wirbelsäulengymnastik gibt er auch Erste-Hilfe-Maßnahmen, wie im Notfall akute Beschwerden behandelt werden können. Dazu verrät er noch wertvolle Tipps für den Alltag, um falsche Haltungen zu vermeiden.

Der Fitnessprofessor – Gesunder Rücken

Stephan Geisler, Stefan Rimmert
Edition Michael Fischer Verlag
Hardcover, 160 Seiten,
Format: 23,5 x 20 cm
ISBN 978-3-96093-328-1
22,00 €



Warum Sie essen müssen, um abzunehmen

Wer es satt hat, sich von einer Diät zur nächsten zu quälen, wer gerne isst, ohne jedes Mal ein schlechtes Gewissen zu haben, wer sein Wohlfühlgewicht endlich dauerhaft, aber ohne Stress erreichen will, der ist hier richtig. Es ist gar nicht so schwer, sein Wunschgewicht zu erreichen, und das sogar bei bester Laune. Man muss nur wissen, welche Lebensmittel, Kräuter und Getränke echte Fettkiller sind, wie man versteckte Dickmacher in Lebensmitteln enttarnt und warum drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag wichtig sind. Warum regelmäßige leichte Bewegung mehr bringt als sportliche Höchstleistungen und wie sich mit kleinen Verhaltensänderungen Großes bewirken lässt. Wenn man das Richtige isst und trinkt und ein paar einfache Schlank-Tricks berücksichtigt, dann purzeln die Pfunde.

Der Ernährungsexperte Michael Handel erklärt, warum Diäten nicht funktionieren und wie man schlank und gesund wird und es mit Wohlbefinden und Lebensfreude dauerhaft bleiben kann. Dazu hat er über 200 aktuelle Studien ausgewertet und in verschiedenen Ländern zahlreiche Interviews geführt: mit Menschen, die im hohen Alter bei bester Gesundheit und schlank sind, und mit solchen, die seit Jahren

Warum Sie essen müssen, um abzunehmen

Michael Handel
Scorpio Verlag
192 Seiten, Klappenbroschur, zweifarbig
ISBN 978-3-95803-234-7
20,00 €

SCORPIO

