



Leseprobe

Professor Dr. Ingo Froböse

Die Formel Froböse

Der Wegweiser für ein
vitales und gesundes Leben

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 11. Mai 2020

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Fakten statt Mythen: Der ganzheitliche Wegweiser für die Gesundheit

Um den Herausforderungen im modernen Alltag gerecht zu werden und mehr Lebensqualität zu schaffen, brauchen wir die besten Strategien. Für jeden Tag und jede Situation. Denn wenn unsere Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht gerät, dann leidet meistens auch unsere Gesundheit. Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse hat deshalb eine Formel für ein langes, glückliches Leben entwickelt.

Sein Leitfaden hilft auf dem Weg zum persönlichen Wohlbefinden. Der Gesundheitsexperte zeigt, wie wir die drei wichtigsten Welten unseres Alltags verändern können: Die Lebenswelt, die Arbeitswelt und die Fitnesswelt. In jedem dieser Bereiche kommt es auf die richtige Balance aus Bewegung, Ernährung und Regeneration an, um nachhaltig leistungsfähig, gesund und erfolgreich zu sein. Zahlreiche bebilderte Übungen und gut umsetzbare Tipps helfen dabei, dass jeder die Formel Froböse individuell für sich anpassen und nutzen kann.



Autor

Professor Dr. Ingo Froböse

Prof. Dr. Ingo Froböse, ehemaliger deutscher Vizemeister im Sprint, ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, wo er auch das Zentrum für Gesundheit leitet. Er ist Sachverständiger des Bundestags in Sachen Prävention, und ist für mehrere Krankenkassen als wissenschaftlicher Berater in Punkto Gesundheitsvorsorge tätig. Der Bestsellerautor ist ständiges Mitglied im Expertenteam namhafter Zeitschriften, u.a. Stern gesund leben, Fit for Fun, Vital, GQ und Men's Health und ist auch im Fernsehen ein gefragter Gast.