

Lebensmotor Bewegung

Wir kennen es doch alle von uns selbst: Der moderne Mensch sitzt zu viel! Auf dem Sessel bei der Arbeit. Auf der Couch vor dem Fernseher. Wir starren stundenlang auf Handys, leben mit dem Computer. Die Digitalisierung hat uns bequem gemacht. Doch Übergewicht und Bewegungsmangel schaden der Gesundheit. Wie können wir also effektiv gegensteuern?

Lernen Sie Ihren Körper kennen, empfehlen die Autoren von „Lebensmotor Bewegung“ als wichtigen ersten Schritt. Daher erklären sie anhand moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse den Körper-Code des Menschen. Auf anschauliche Weise wird erläutert, wie der Körper im Kleinen funktioniert, wie Muskeln und Organe miteinander kommunizieren, wie das Gehirn wächst – oder verkümmert – und wie unsere Zellen wirklich ticken. Dies alles führt zu Empfehlungen, was man tun kann, um seinen Organismus langfristig zu schützen. Neue Studien liefern erstaunliche Erkenntnisse über die mikrobiologischen Funktionen und ihr Zusammenspiel in unserem Körper.

Die einfache Wahrheit lautet daher: Wer sich nur dreimal in der Woche richtig bewegt, wird seltener krank. Wie man dies umsetzen kann, erfährt man über QR-Codes im Buch, die zu einfachen Übungen führen. „Ich habe jahrelang in der Pharmabranche gearbeitet und eines gelernt: Das beste Medikament, um gesund zu bleiben, ist Bewegung“, erklärt Ernst Minar.

Fazit: Ausprobieren lohnt sich!

Über die Autoren

Ernst Minar: Top-Manager der internationalen Gesundheitsindustrie. Gründer und Eigentümer der John-Harris-Fitnesskette. Er setzt internationale Fitnesstrends und kooperiert eng mit der deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement sowie der Harvard Medical School.

Slaven Stekovic: Bestsellerautor sowie Molekularbiologe und Wissenschaftler im Bereich von Langlebigkeit, Alterung und altersassoziierten Erkrankungen. Er unterrichtet an mehreren europäischen Universitäten.

Lebensmotor Bewegung
Carl Ueberreuter Verlag,
Wien 2022
Hardcover, 200 Seiten
€ 25,-
ISBN: 978-3-8000-
7794-6

