

LEBENSMOTOR ENTDECKEN

So jung hält Bewegung

Bewegung wurde von Medizin und Wissenschaft als Supermedikament entdeckt. Wer regelmäßig aktiv ist, beugt nicht nur schweren gesundheitlichen Problemen vor, sondern kann sogar bestehende Erkrankungen heilen. Wie Muskeln und Organe miteinander kommunizieren, welchen Einfluss der Lebensstil auf Alterungsprozesse hat und wie man auch im Alter das Gehirn wachsen lassen kann, das verraten die renommierten Gesundheitsexperten – Fitness-Pionier Ernst Minar und Langlebigkeitsforscher Slaven Stekovic in ihrem brandneuen Ratgeber „Lebensmotor Bewegung. Die Wissenschaft erklärt den Körper-Code des Menschen“. Vieles mehr zum Thema verrät Ernst Minar am 24. April am GESUND&FIT TAG auf oe24.at (siehe Seiten 10/11).



» www.ueberreuter.at
Mehr Infos



NEUES BUCH

Forscher Slaven Stekovic
und John-Harris-Grün-
der Ernst Minar schrei-
ben über den „Lebens-
motor Bewegung“.
Ueberreuter, 25 Euro.