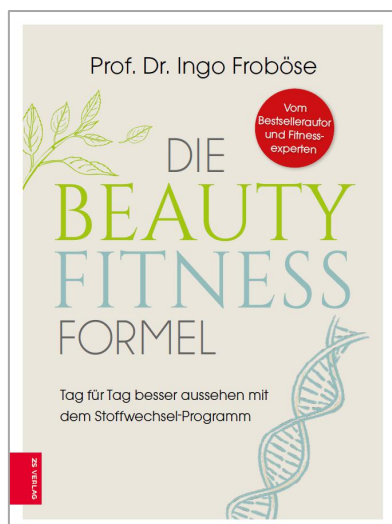


» Strahlend schön und vital dank Stoffwechsel-Boost «

Unser Stoffwechsel ist der Schlüssel zu Gesundheit und Vitalität. Wie wir ihn beeinflussen können, zeigt Gesundheitsexperte Prof. Dr. Ingo Froböse in seinem neuen Buch „**Die Beauty-Fitness-Formel**“.



Prof. Dr. Ingo Froböse
Die Beauty-Fitness-Formel
 192 Seiten
 € [D] 19.99 | € [A] 20.60
 ISBN 978-3-89883-814-6
 ET: 5. Oktober 2018
ZS Verlag

Müssen wir uns mit fortschreitendem Alter mit faltiger Haut, brüchigen Haaren und ungewollten Fettpolstern abfinden? Sind Botox und Skalpell der einzige Weg zu lang anhaltender Schönheit? Keinesfalls, sagt Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse. „Wir haben unsere Fitness und gesunde Ausstrahlung selbst in der Hand“, so der Gesundheitsexperte. „Mit einem optimal funktionierenden Stoffwechsel können wir dem Alterungsprozess aktiv entgegenwirken“. Wie das geht zeigt der Autor in seinem neuen Buch.

In „Die Beauty-Fitness-Formel“ liefert Prof. Dr. Froböse einen umfassenden Stoffwechsel-Plan, mit dem man der Zellalterung gezielt vorbeugen kann. Wichtige Faktoren sind die richtige Ernährung und eine ausgewogene Lebensweise, wodurch die Zellregeneration gefördert und oxidativer Stress bekämpft werden kann – dieser ist vor allem für die Faltenbildung mitverantwortlich. Ein spezielles Ausdauertraining und gezielte Übungen sorgen für straffes Bindegewebe, während schnelle Detox-Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen den Organismus entgiften und den Stoffwechsel-Boost unterstützen. Basierend auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen liefert Prof. Dr. Froböse eine ganzheitliche Vital-Formel, die leicht in den Alltag integrierbar ist und für nachhaltiges Wohlbefinden sorgt.

Prof. Dr. Ingo Froböse, geboren 1957 in Unna, ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln und leitet dort das „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung“. Er arbeitet als Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention und als wissenschaftlicher Berater für Gesundheitsvorsorge bei Krankenkassen. Er war mehrfacher deutscher Vize-Weltmeister im Sprint. Mit seinen Büchern zu Themen wie Gesundheit, Ernährung und Sport ist er seit vielen Jahren erfolgreicher Bestsellerautor. Als Gesundheitsexperte ist er regelmäßig in den Medien unterwegs.



©Sebastian Bahr



kommunikation@zsverlag.de

ZS Verlag GmbH – Kaiserstraße 14b – 80801 München – ein Unternehmen der Edel AG, Hamburg