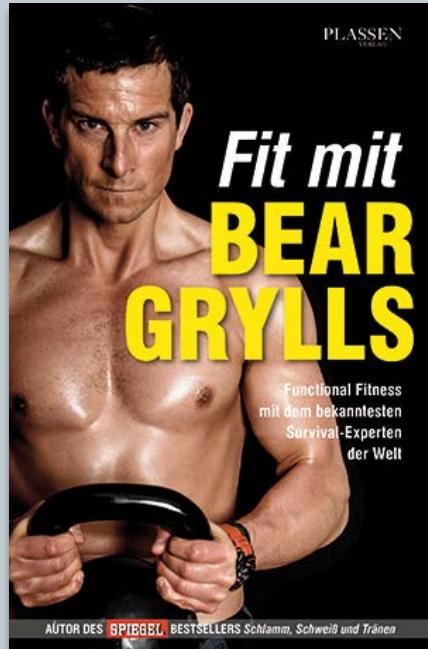


# NEUERSCHEINUNG

## Fitter, schneller und schlanker – mit Bear Grylls



### BIBLIOGRAPHISCHE DATEN

Grylls, Bear

#### **Fit mit Bear Grylls**

Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)

ca. 200 Seiten | gebunden mit SU

ISBN: 978-3-86470-219-8

Kulmbach, November 2014

Outdoor-Ikone und DMAX-Star Bear Grylls stellt mit diesem Handbuch einen neuen, funktionalen Trainingsansatz vor.

Funktionelle Fitness bedeutet, den Körper zu haben, den die Natur für uns vorgesehen hat, damit wir überleben – stark, geschmeidig und dynamisch. Unsere Vorfahren mussten diese Eigenschaften besitzen, um sich vor Feinden zu schützen – heute helfen sie uns, den Alltag besser zu bewältigen.

Kernthema des Buches sind schnelle, intensive Workouts, die in Kombination mit gesunder Ernährung zu mehr Gesundheit, Kraft und Fitness führen. Ziel ist es, so Grylls, „Ihnen zu helfen, fitter denn je zu werden – auch wenn Sie einen vollen Terminkalender haben“. Dazu sind die Workouts auf Effektivität ausgelegt und mit Zeitangaben versehen.

Ob drei Minuten oder 30 – in diesem Buch findet jeder sein ganz individuelles Workout, das zu seinem Fitness-Level und seinem Terminplan passt.



**Bear Grylls** studierte am Eton College. Er diente beim Special Air Service SAS, einer Eliteeinheit der britischen Armee. Grylls schied aus dem SAS aus, nachdem er sich 1996 während einer Fallschirmsprungübung drei Wirbel gebrochen hatte. Dennoch bestieg er wenig später mit nur 23 Jahren den Mount Everest. Bear Grylls moderiert eine Dokumentarfilm-Reihe, die in Deutschland auf DMAX unter dem Titel „Ausgesetzt in der Wildnis“ ausgestrahlt wird. In dieser Serie wird Grylls an einigen der unwirtlichsten Orte der Erde ausgesetzt und zeigt den Zuschauern, wie man dort überleben kann.