

NEUERSCHEINUNG

Das ultimative Training von Joe Manganiello

Joe Manganiello war einst ein schlaksiger, unscheinbarer Junge. Heute hat er einen Traumkörper und glänzt in Filmen wie „Spider-Man“ und Serien wie „True Blood“. Diesen Erfolg verdankt er vor allem seinem einzigartigen Fitness-Prinzip.

Kraftsport-Pionier Joe Weider und Arnold Schwarzenegger – das sind auch heute noch Joe Manganiellos Idole. Heute steht er seinen Vorbildern in nichts mehr nach. Arnold Schwarzenegger lobt sein Konzept und empfiehlt sein Buch. Denn Manganiello hat das, was Weider und Schwarzenegger einst entwickelten, perfektioniert und die neuesten Erkenntnisse zu Muskelaufbau, Kondition und Ernährung integriert.

„Es handelt sich um einen Schritt-für-Schritt-Leitfaden, der es Ihnen ermöglicht, Ziele zu setzen, Selbstzweifel zu überwinden, den Körper Ihrer Träume zu erlangen und so zu leben, wie Sie es immer schon wollten.“, so Manganiello.

Wer seinem Trainingsplan folgt, kann extrem effektiv trainieren und das Beste aus sich herausholen. Das ultimative Training für echte Kerle.

**BIBLIOGRAFISCHE DATEN**

Manganiello, Joe

Extrem fit

Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)

ca. 250 Seiten/ Flexcover

ISBN: 978-3-86470-213-6

Kulmbach, November 2014



Joe Manganiello wurde von *Men's Health* in die Ruhmeshalle der „100 fittesten Männer aller Zeiten“ aufgenommen. Die Fitness-Presse rund um den Globus berichtet regelmäßig über ihn. Der erfolgreiche Schauspieler erlangte durch seine unglaubliche Pehysis, die er sich für die Erfolgsserie „True Blood“ antrainiert hatte, weltweite Anerkennung. Er perfektionierte anerkannte Trainingsmethoden, um sich auf seine verschiedenen Rollen vorzubereiten. Unter anderem spielte er in der „Spider-Man“-Trilogie.