

NEUERSCHEINUNG

Laufen, abnehmen und mit dem Rauchen aufhören



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Mike KleiB

More Power – Lauf dich frei

Preis: 17,99 € (A: 18,55 €)

ca. 200 Seiten/broschiert

ISBN: 978-3-86470-178-8

Kulmbach, März 2014

Bereits mit Anfang 20 machte der gelernte Journalist Mike KleiB eine grandiose Karriere beim Radio. Von dort an veränderte sich sein Leben radikal. Unzählige Stunden im Büro und ein Meeting nach dem anderen führten dazu, dass er immer weniger Zeit für Sport und gesunde Ernährung hatte. Stattdessen rauchte er bis zu 30 Zigaretten am Tag, ernährte sich ausschließlich von Fast Food und zählte viele schlaflose Nächte. Die Folge: Er wurde immer dicker, und seine berufliche Leistungsfähigkeit nahm immer weiter ab. Bis es schließlich klick machte. Ihm wurde klar, dass er diesen ungesunden Lebensstil nicht weiterführen wollte, und widmete sich wieder seiner großen Jugendleidenschaft – dem Laufen! Innerhalb von 15 Monaten hat er es geschafft, 40 Kilo abzunehmen und das Rauchen hinter sich zu lassen. Vor Kurzem lief er sogar seinen dritten Marathon.

„Es soll nicht der nächste Ratgeber sein, der besserwisserisch daherkommt. Ich möchte mich nicht einreihen in die lange Liste der Experten, denen ich selbst nicht mehr zuhören konnte. Ich möchte Ihnen nur davon erzählen, dass es möglich ist. Es ist möglich, alle drei Felder gleichzeitig zu bearbeiten. Endlich rauchfrei durchs Leben zu laufen, Gewicht zu verlieren und durch das Laufen wieder auf gesunde Art und Weise Höchstleistungen vollbringen zu können.“

Dieses Buch zeigt, wie man seinen inneren Schweinehund überwinden kann. Und das ganz einfach durch Laufen.



Mike KleiB ist gelernter Journalist und begann seine Karriere beim Radio. Er arbeitete unter anderem als Moderator und Produzent beim SWR3. Mit seinem starken Willen und viel Disziplin hat er es geschafft, sich aus seinem Leben mit Zigaretten und Fast Food „freizulaufen“.