

Gesundheit, gutes Aussehen, dauerhaftes Wohlbefinden – Wie es wirklich funktioniert!



Einer der bekanntesten Personal Trainer Deutschlands beschreibt seinen systematischen Weg zur sinnvollen Veränderung des eigenen Körpers. Eine Schlüsselrolle spricht Neichsner dabei den Faktoren Motivation und Ernährung zu.

Anschaulich beschreibt er Übungen und Trainingspläne, die jeweils auf persönliche Trainingsziele zugeschnitten werden. Zentrales Thema des Buches ist auch das des Sinns und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln. Mit seiner fachlichen Expertise gibt der Autor seinen Lesern auf unterhaltsame Weise das erforderliche Rüstzeug für ein individuelles erfolgreiches Training an die Hand. Dies gelingt ihm ohne hochgestochenes Fachlatein. In gut nachvollziehbaren Anleitungen erfährt der Leser, worauf es auf dem Weg zur eigenen Wunschfigur besonders ankommt und wie er die berühmt-berüchtigten Stolpersteine überwinden kann, die sich jedem von uns bei aller anfänglichen Motivation und Euphorie irgendwann in diesen Weg legen.

Neichsner ist überzeugt: „Jeder kann sein Leben durch Training und Sport positiv beeinflussen und seinen Traumkörper formen, ohne ein Profi zu sein.“

BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Andreas Neichsner: **Schritt für Schritt zur Traumfigur**. Training und Ernährung nach neuesten Erkenntnissen – gönnen Sie sich Ihren eigenen Personal Trainer! | Preis: 19,90 € (A: 20,50 €) | ca. 200 Seiten / gebunden
ISBN: 978-3-864700-54-5 | Kulmbach, Oktober 2012



Andreas Neichsner, Jahrgang 1964, ist zertifizierter Coach und Lehrer für Rückenschule. Er arbeitet als Personal Trainer in Berlin. Seit mehr als 15 Jahren coacht der ehemalige Leichtathletik-Leistungssportler mit Erfahrung und Leidenschaft Frauen und Männer aller Altersgruppen, darunter auch zahlreiche Prominente.