



Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance

Gerd Schnack

Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance Gerd Schnack

Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance

 [Download Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance ...pdf](#)

 [Online lesen Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balan ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance Gerd Schnack

200 Seiten

Kurzbeschreibung

* Einfaches, aber wirkungsvolles Gesundheitsprogramm des bekannten Sportmediziners

* Schon gewusst? Regelmäßiges Ausdauertraining schenkt uns pro Jahr 8 Mio. Herzschläge

Technik und Naturwissenschaften nutzen die Bionik - die bewusste Nachahmung optimaler Prinzipien der Natur - schon länger mit Erfolg. Prof. Dr. med. Gerd Schnack hat nach diesem Muster ein wirkungsvolles Gesundheitsprogramm entwickelt. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den klassischen Zivilisationsschäden (Übergewicht, Rückenschmerzen, Burn-out usw.) vor. Dehnen und Strecken, rhythmisches Ausdauertraining und Meditation sind die Säulen dieses Programms. Mit wenig Aufwand gelangt so jeder zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Beweglichkeit. Der Verlag über das Buch

Fit sein im Vorübergehen. Das Gesundheitsprogramm des Sport- und Präventivmediziners Gerd Schnack. Jeder fünfte Deutsche ist übergewichtig, Zivilisationsschäden wie Rückenschmerzen und Burnout bestimmen den Alltag vieler Menschen. Das muss nicht sein: Bewegung ist nachgewiesenermaßen die einzige Medizin, die gesund hält und zugleich positive Emotionen und Zufriedenheit im Körper weckt. Der Sport- und Präventivmediziner Gerd Schnack geht in seinem Buch Natürlich gesund einer Vielzahl an Möglichkeiten nach, sich quasi nebenbei fit zu halten. Mit der bewussten Nachahmung der Naturprinzipien, der Bionik (Biologie und Technik), hat der Sportmediziner ein wirkungsvolles und einfaches Gesundheitsprogramm entwickelt. Diese Prinzipien überträgt Schnack auf den menschlichen Körper. Dehnen auf dem Schreibtischstuhl, rückwärts gehen am Bahnsteig oder Trampolin springen im Wohnzimmer: einfach überall umsetzbar - ohne Fitness- Studio. Mit einfachen Übungen und wenig Aufwand zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Beweglichkeit. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Gerd Schnack, Prof. Dr. med., Präventiv- und Sportmediziner, Facharzt für Chirurgie / Unfallchirurgie, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V., ist am Allensbacher Präventionszentrum tätig und aus zahlreichen Seminaren und Fernsehauftritten bekannt.

Download and Read Online Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance Gerd Schnack

#BRQLG60PHSZ

Lesen Sie Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance von Gerd Schnack für online ebook Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance von Gerd Schnack Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance von Gerd Schnack Bücher online zu lesen. Online Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance von Gerd Schnack ebook PDF herunterladen Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance von Gerd Schnack Doc Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance von Gerd Schnack Mobipocket Natürlich gesund: Human-Bionik - Leben in Balance von Gerd Schnack EPub