



Neues Sachbuch zum hochaktuellen Thema "epigenetische Gesundheit"

Neues Sachbuch zum hochaktuellen Thema "epigenetische Gesundheit"

 Gunther Schmitt:
 Final Cut! Das Ende aller Diäten. In 3 Schritten zur epigenetischen Gesundheit.
 158 Seiten, ? 19,80, epubli-Verlag, 1. Aufl. 2013,
 ISBN 978-3-8442-3940-9, in allen Buchhandlungen und online erhältlich.
 Dieses hochaktuelle Sachbuch fasst die Ergebnisse zahlreicher Wissenschaftspublikationen und Bücher zu einem einfach verständlichen, leicht befolgbaren Ratgeber für ein gesünderes Leben zusammen.
 Länger, gesünder, leistungsfähiger und mit mehr Lebensfreude leben? Diese Frage stellt sich wohl jeder, weiß aber oft nicht, wie er beginnen sollte?
 Was soll ich essen, mit welcher Ernährung unterstütze ich meinen Stoffwechsel, mein Immunsystem, meine Gesundheit am nachhaltigsten? Muss ich eine Diät machen? Welcher Sport, welches Training verbessert meine Fitness am besten? Muss ich überhaupt "Sport" treiben? Gibt es Verhaltensweisen, die mich länger gesünder leben lassen?
 Wer bereit ist, althergebrachte Vorstellungen zu hinterfragen und seinem Leben die Chance zu einer gesundheitlichen Neuorientierung zu geben, den erwarten in diesem Buch bemerkenswerte Erkenntnisse und Erfahrungen.
 Gunther Schmitt, Jahrgang 1947, ist Sportbiologe und arbeitet selbständig als Coach für Gesundheit, Fitness und Ernährung.
 Seine Erfahrung aus über 40 Berufsjahren mit vielen tausend Beratungsgesprächen und seine ungebrochene Neugier auf aktuelle Fortschritte der Wissenschaft sind der Hintergrund, vor dem dieses Buch entstanden ist.
 Die allerneuesten Forschungsergebnisse der Epigenetik, der Medizin, der Sportwissenschaft und der Ernährungswissenschaft bringen in ihrer praktischen Anwendung gewaltige Umwälzungen mit sich.
 Für "Final Cut!" hat Gunther Schmitt eine Fülle von Ratgebern, Sachbüchern und brandneuen Forschungsergebnissen zu einem kompakten, informativen und leicht umsetzbaren Wegweiser zusammengefasst.
 Gunther Schmitt schreibt: "Man kann biologische Gesetze nicht umgehen, sondern man muss mit ihnen richtig UMgehen."
 Der erste Buchteil führt Sie durch eine kurz gefasste Drei-Schritte-Anleitung, die Sie leicht nachvollziehen und in Ihren Alltag integrieren können. Im zweiten und dritten Teil finden Sie alle Informationen um zu verstehen, wie und warum Sie selbst für seine Gesundheit (und die Ihrer Kinder und Enkel) verantwortlich sind. Eingeschlossen sind ein ausführliches Lexikon zu allen wichtigen Stichworten und ein kommentiertes Literaturverzeichnis, welche Ihnen sehr viel eigene Recherchearbeit ersparen.
 Die Themen Bewegung, Fitness und Sport, Ernährung (Essen, Nahrungsmittel, Nährstoffe, Diät) sowie Verhalten, das die epigenetischen Steuerungsprogramme zum Ablesen unserer Erbanlagen (DNA) positiv beeinflusst, werden verständlich erklärt und in einen einfach zu befolgenden Aktionsplan umgesetzt.
 Sie werden wegkommen von der schlapp, fett und krank machenden, "modernen" Ernährungs- und Bewegungsweise, hin zu einer Lebensgestaltung, die zu Ihrem ererbten Stoffwechselprogramm passt und dieses zu seiner Hochform auflaufen lässt.
 Veröffentlichung honorarfrei, Ihr Rezensionsexemplar erhalten Sie beim epubli-Verlag.

 Kontakt:
 Gunther Schmitt
 Ratsgasse 15
 76344 Eggenstein- Leopoldshafen
 Tel. 07247 20531
 Fax 07247 963129
 eMail gs@curalight.de
 www.curalight.de

Pressekontakt

Gunther Schmitt

76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Firmenkontakt

Gunther Schmitt

76344 Eggenstein-Leopoldshafen

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage