



Leseprobe

Timothy Ferriss

Der 4-Stunden-Körper

Fitter - gesünder -
attraktiver — Mit minimalem
Aufwand ein Maximum
erreichen

"Diese Diät macht keinen Spaß, aber sie wirkt. Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen." *Bild*

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,95 €



Seiten: 608

Erscheinungstermin: 13. Juni 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Jetzt sehen die Glaubenssätze von Millionen Diätessern, Bodybuildern und Trainingsfreaks alt aus

„Zu dick“, „nicht muskulös genug“, „keine Ausdauer“ – Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist weit verbreitet und leider oft berechtigt. Viele Abnehmtipps fruchten jedoch nicht und enden in Resignation. Heißt das, dass es keine sinnvollen Regeln für den perfekten Body gibt? Nein, die Regeln müssen nur neu geschrieben werden, und genau das hat sich „Der 4-Stunden-Körper“ vorgenommen. Wer allerdings nur auf die Willenskraft und Leidensbereitschaft seiner Leser baut, scheitert in aller Regel. Deswegen lautet das Motto von Timothy Ferriss: Smart abnehmen und effizient trainieren. Lernen Sie, welche minimalen Maßnahmen ein Maximum an Ergebnissen bringen – durch präzise Informationen über die Funktionsweise unseres Körpers und praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen!



© (c) Corey Arnold

Autor

Timothy Ferriss

Timothy Ferriss wurde hierzulande vor allem durch seinen Bestseller „Die 4-Stunden-Woche“ bekannt. Sein Blog gehört zu den populärsten in den USA auf dem Sektor „Management“. Er ist ein gefragter Redner in Universitäten sowie Berater von Privatfirmen. Außerdem ist er (u.a.) Schulreformer, hält einen Weltrekord als Tango-Tänzer und war nationaler Champion im Kickboxen.

Leseprobe

