



Leseprobe

Herbert Steffny, Dr. Wolfgang Feil

Die Lauf-Diät

richtig essen – richtig laufen
– richtig schlank - Mit
Laufplänen,
Ernährungsplänen und
großem Rezeptteil

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Besser laufen, gut essen und dabei abnehmen: Der führende Vitalstoffexperte Dr. Wolfgang Feil und Laufguru Herbert Steffny haben dafür die perfekte Strategie entwickelt! Mit ihrer bewährten Stoffwechsellösung verschwinden überflüssige Kilos effektiv und nachhaltig – durch Essen! Denn bestimmte Lebensmittel beschleunigen den Stoffwechsel und helfen dem Körper, Nährstoffe schneller und effektiver zu verbrennen. Praxiserprobte Trainingspläne für jedes Leistungsniveau kurbeln die Fettverbrennung zusätzlich an. Der entscheidende Schritt auf dem Weg zum persönlichen und vor allem dauerhaften Wohlfühlgewicht.



Autor

Herbert Steffny, Dr. Wolfgang Feil

Herbert Steffny, Diplombiologe, 16-facher Deutscher Meister und dreifacher Frankfurt-Marathonsieger, war Olympiateilnehmer und gewann die Bronzemedaille im Marathon bei den Europameisterschaften 1986. Er stellte zudem 2003 einen deutschen Rekord im 10-Kilometer-Lauf der über 50-Jährigen auf. Herbert Steffny trainiert und berät zahlreiche national und international erfolgreiche Spitzenathleten. Er ist ein gefragter Laufexperte der Medien und Krankenkassen. Der Bestsellerautor hat zuletzt den Erfolgstitel »Das große Laufbuch« im Südwest Verlag veröffentlicht.

Herbert Steffny | Dr. Wolfgang Feil

Die
Lauf-Diät

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

