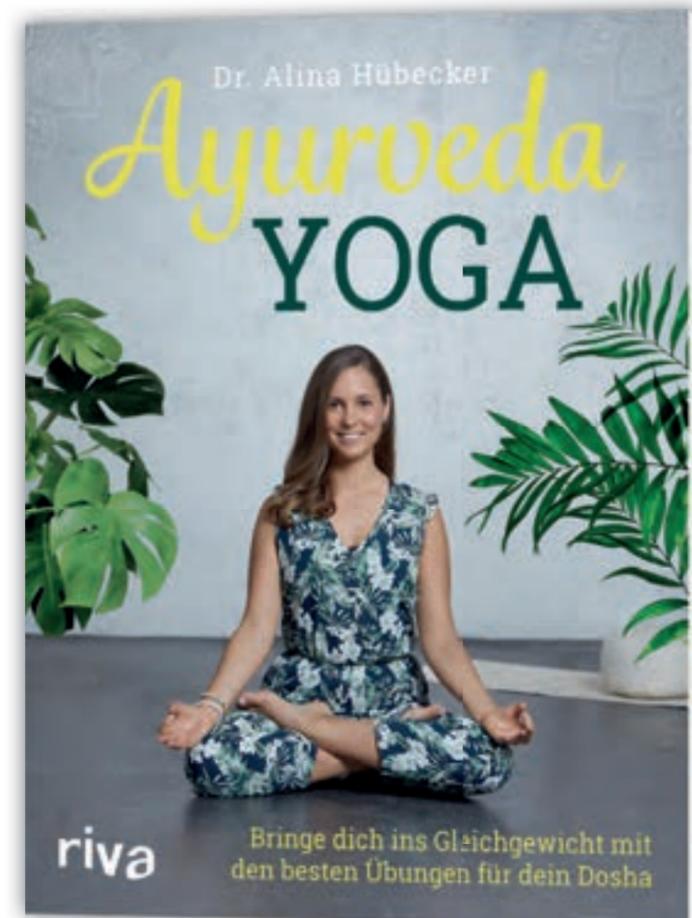


ÜBER 150 000 VERKAUFTE YOGA- UND AYURVEDA-BÜCHER BEI RIVA



HÜBECKER, DR. ALINA

Ayurveda-Yoga
Bringe dich ins Gleichgewicht
mit den besten Übungen für
dein Dosha

200 Seiten, 19,0 × 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1191-7

Warengruppe 1462

ET: 17.03.2020

- Die Autorin ist als »Medical Yogi« in den sozialen Medien aktiv
- Yogaflows, um Dosha-spezifische Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Übergewicht oder Erschöpfung zu lindern
- Die beliebtesten Gesundheitstrends in einem Buch: Yoga und Ayurveda



© Martin Theunissen

ALINA HÜBECKER

Dr. Alina Hübecker ist Ärztin, Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin. Um nicht nur zu therapieren, sondern die Gesundheit dauerhaft zu erhalten, kombiniert sie Ayurveda, Yoga und westliche Medizin zu einer ganzheitlichen Therapie. Ihr integratives Behandlungskonzept vermittelt sie nicht nur in ihrer Praxis, in Kursen und Workshops, sondern als »Medical Yogi« auch auf ihrem Blog und Instagram.

Yoga und die indische Heilkunst Ayurveda sind eng verknüpft. Beide steigern die Harmonie von Körper und Geist. Wer sich dauerhaft gesund fühlen will, sollte im Einklang mit der Natur und seiner Konstitution, seinem Dosha, leben. Wie das gelingt, zeigt Ärztin, Ayurveda-Therapeutin und Yogalehrerin Dr. Alina Hübecker. Anhand eines Fragebogens kann zunächst das eigene Dosha analysiert werden. Darauf abgestimmte Yogaflows für Frühling, Sommer, Herbst und Winter ermöglichen eine individuelle Yogapraxis, die auf die wechselnden Bedürfnisse des Körpers eingeht. Zusätzliche Sequenzen lindern Beschwerden wie Entzündungen oder Verdauungsprobleme.

JETZT NACHBESTELLEN



Über 25 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0872-6
17,99 € (D), 18,50 € (A)



Über 30 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0129-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)



ÜBER 75 000 VERKAUFTE BÜCHER VON BESTSELLERAUTOR MARK STEPHENS – GESÜNDER UND BESSER SCHLAFEN MIT YOGA



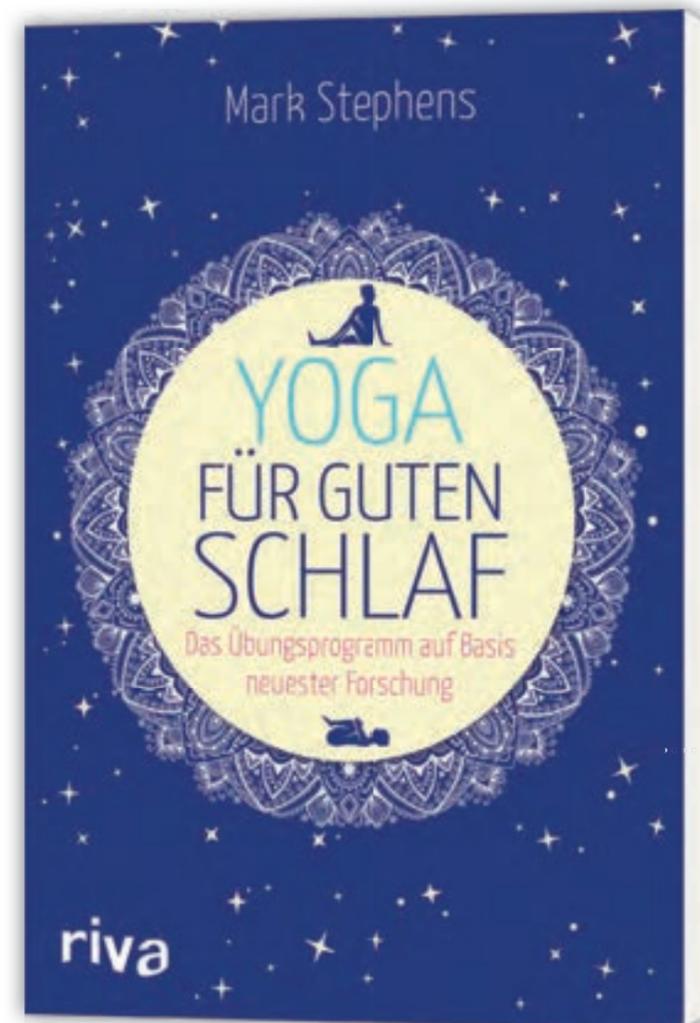
**MARK
STEPHENS**

Mark Stephens ist ein renommierter Yogalehrer und Bestsellerautor. Seit über 20 Jahren unterrichtet er Yoga und leitet weltweit Yogastunden, Seminare, Retreats und Yogalehrertrainings. Zudem unterrichtet er an Schulen in Problemvierteln sowie in Gefängnissen und psychiatrischen Kliniken. Für dieses Engagement wurde er mit dem Karma Yoga Award des *Yoga Journal* ausgezeichnet.



Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit, doch rund 40 Prozent der Deutschen haben regelmäßige Schlafprobleme. Schuld daran sind neben Umwelteinflüssen wie Lärm oder Licht auch mentale und physische Beschwerden. Entspannende Rituale am Abend können Wunder wirken und den Schlaf signifikant verbessern. Yoga ist dafür perfekt geeignet, denn die Kombination aus Meditation, Atemübungen und Asanas beruhigt Geist und Körper.

In seinem neuen Buch liefert Yogaguru Mark Stephens vielseitige Sequenzen, die Schlafstörungen gezielt entgegenwirken. Tipps zu Schlafhygiene, Tagesroutinen und Ernährung helfen zusätzlich, den Schlaf zu optimieren.



STEPHENS, MARK

Yoga für guten Schlaf
Das Übungsprogramm auf
Basis neuester Forschung

300 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

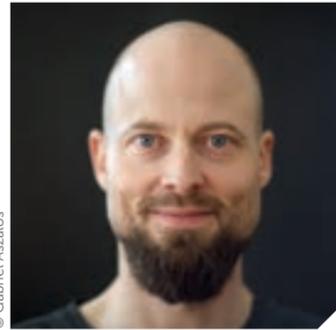
ISBN 978-3-7423-1184-9

Warengruppe 1462

ET: 17.03.2020

- Die neuesten Erkenntnisse der Schlafforschung kombiniert mit jahrhundertaltem Wissen
- Gezielte Übungen gegen Schlafapnoe, Einschlafschwierigkeiten und andere Schlafprobleme
- Tipps zu Schlafhygiene, gesunden Tagesroutinen, Ernährung und Bewegung





© Gabriel Aszalos

RONALD STEINER

Dr. Ronald Steiner ist Yogalehrer, Sportmediziner und Wissenschaftler. Er absolvierte seine Yogalehrerausbildung bei Pattabhi Jois und BNS Iyengar. Heute ist er einer der bekanntesten und renommiertesten Ashtanga-Yogalehrer weltweit und bildet auch selbst Yogalehrer aus. Die von ihm begründete AYI®-Methode vermittelt eine individuelle, sehr persönliche Yogapraxis.

Verkürzte oder verklebte Faszien führen zu Verspannungen und Schmerzen im ganzen Körper. Mit Faszien-Yoga kann das Bindegewebe geschmeidig und elastisch gehalten und Beschwerden vorgebeugt werden. Yoga-Doc Ronald Steiner zeigt die besten Übungen, um die Faszien wieder zu lockern und mehr Flexibilität, Stabilität und Mobilität zu erlangen. So können einerseits Verletzungen vermieden und andererseits konkrete Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Hüftprobleme behandelt werden. Das ebenso präventive wie therapeutische Programm des Yoga-Docs garantiert, dass der ganze Körper dauerhaft beweglich und gesund bleibt.



JETZT
NACHBESTELLEN



Über 10 000
verkaufte
Exemplare

ISBN 978-3-7423-0822-1
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ENDLICH SCHLUSS MIT SCHMERZEN: SELBSTHILFE VOM RENOMMIERTESTEN ASHTANGA-YOGALEHRER



STEINER, DR. RONALD

Der Yoga-Doc – Beweglich und schmerzfrei mit Faszien-Yoga

176 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1284-6

Warengruppe 1465

ET: 14.04.2020

- Präventives und therapeutisches Programm vom Yoga-Doc
- Mit über 60 Übungen Beschwerden vorbeugen und behandeln
- Für einen geschmeidigen, beweglichen und gesunden Körper

© Paul Königler



DAS ERSTE YOGA-SPIEL FÜR KINDER



MORCHER, PETRA

Yogalinos

Das Kartenspiel für kleine Yogis. Mit 30 Übungen zum Ausoben und Entspannen

31 Karten, 48 Seiten Booklet,
9,0 x 9,0 cm
Nonbook, 4-farbig
Originalausgabe
9,99 € (D), 9,99 € (A)

ISBN 978-3-7423-1302-7

Warengruppe 9462

ET: 14.04.2020



- Für Kinder ab vier Jahren geeignet, zum Spielen mit oder ohne Erwachsene
- 30 liebevoll illustrierte Yogakarten in hochwertiger Box
- Booklet mit Anleitung und unterschiedlichen Spielideen



PETRA MORCHER

Die Grafikdesignerin Petra Morcher war mehrere Jahre als Art Director tätig, bevor sie sich 2009 selbstständig machte. Nebenbei praktiziert sie leidenschaftlich gern Yoga, mitunter auch mit ihren Kindern. Aus der Idee, Yoga spielerisch und einfach für Kinder umzusetzen, entstand das ansprechend illustrierte Kartenspiel *Yogalinos*.

Perfekt gegen Langeweile oder als Ausgleich bei Bewegungsdrang:

Mit diesem Kartenspiel können Kinder Yoga spielerisch entdecken – und dabei ihre Beweglichkeit verbessern, ihren Gleichgewichtssinn trainieren, ihre Konzentration fördern und sich so richtig austoben. Die 30 liebevoll illustrierten Yogapositionen wie »Katze«, »Hund« und »Kobra« sind für Kinder ab vier Jahren geeignet. Das beiliegende Booklet liefert Schritt-für-Schritt-Anleitungen und hilfreiche Infos zur Yogapraxis mit Kindern. Verschiedene Spielideen wie ein Yoga-Parcours, Memory oder Flüsterpost sorgen für Abwechslung und jede Menge Spielspaß.



DAS EINSTEIGERBUCH ZUM TRENDTHEMA NEUROZENTRIERTES TRAINING IM SPITZENSPORT



MEINART, PATRICK

Zurück zur Beweglichkeit

Mobility-Training für Einsteiger

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 12.05.2020

- Neurozentriertes Training ist der Trend im Spitzensport
- Mobility-Training zum Schutz vor Bewegungseinschränkungen und Schmerzen
- Neurozentriertes Training zum Schutz vor neurodegenerativen Erkrankungen
- Das Einsteigerbuch zum großen Mobility-Handbuch, das über 10.000 Mal verkauft wurde

Während sich als Kind jeder von uns viel bewegt hat, geht dieser natürliche Drang mit den Jahren immer mehr verloren.

Die Bewegungsarmut wirkt sich negativ auf den Körper aus und kann zu chronischen Schmerzen und neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer führen. Basierend auf einem neurozentrierten Ansatz zeigt Mobility-Experte Patrick Meinart, wie Bewegung neu erlernt werden kann und welche Rolle das Gehirn dabei spielt. Mit einfachen Mobilisationsübungen und neurozentriertem Training kann nicht nur die Bewegungsqualität verbessert, sondern durch die Aktivierung bestimmter Gehirnareale auch Krankheiten vorgebeugt werden.

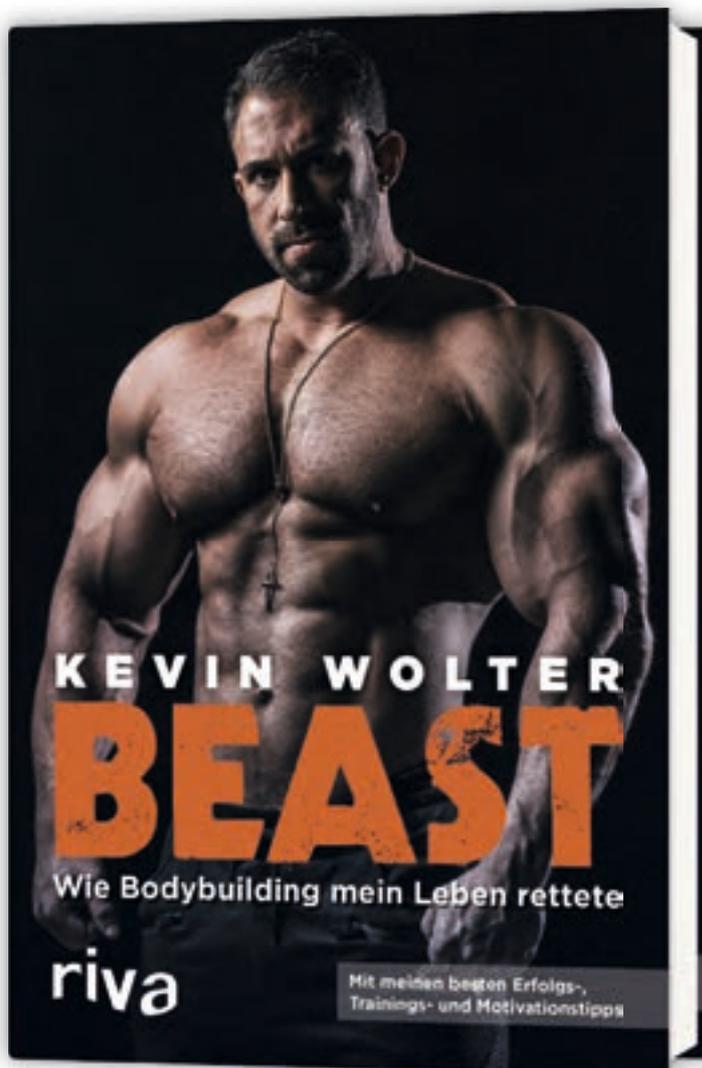
@David Leonhardt



PATRICK MEINART Patrick Meinart hat Psychologie und Sport in Köln studiert. Seit 2012 führt er das Ausbildungsinstitut Release Fitness Academy, das schwerpunktmäßig Fortbildungen im Bereich Mobility und im neurozentrierten Training anbietet. Jährlich schult er bis zu 1000 Trainer in Seminaren und Vorträgen. Als Redner und Referent ist er europaweit tätig.



DIE PACKENDE LEBENSGESCHICHTE VON BODY- BUILDER KEVIN WOLTER – ÜBER 800.000 FANS AUF YOUTUBE UND INSTAGRAM



WOLTER, KEVIN

Beast

Wie Bodybuilding mein Leben rettete. Mit meinen besten Erfolgs-, Trainings- und Motivationstipps

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 12.05.2020

- Vom 100 Kilo schweren, mehrfach vorbestraften Teenager zu einem der erfolgreichsten Influencer Deutschlands
- Das Youtube-Video »BEAST! Die Kevin-Wolter-Story« wurde über 2,5 Millionen Mal aufgerufen
- Mit Kevins besten Erfolgsstrategien, Trainingsratschlägen und Motivationstipps

Mit über 800.000 Fans gehört Kevin Wolter zu den bekanntesten Influencern Deutschlands. Der Weg dorthin war alles andere als einfach: Nach einer schwierigen Kindheit gerät er auf die schiefe Bahn, mit 15 Jahren hat er über 100 polizeiliche Anzeigen. Sein Vater schickt ihn zur Bundeswehr, mehrere Auslandseinsätze führen zu einer posttraumatischen Belastungsstörung. Er schließt sich einer Rockervereinigung an, wird wieder kriminell. Dann besinnt er sich und startet eine Karriere als Bodybuilder. Wie ihm der Sport das Leben rettete und wie jeder mit der richtigen Einstellung Erfolg haben kann, schildert er in diesem autobiografischen Ratgeber.

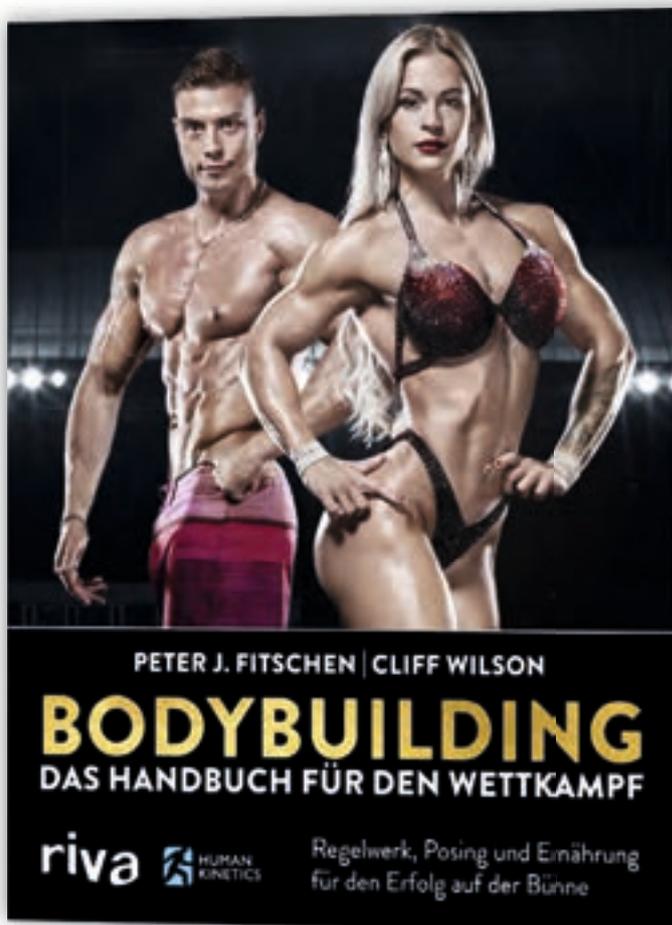
© privat



KEVIN WOLTER Der Bodybuilder Kevin Wolter ist einer der erfolgreichsten Influencer Deutschlands – über 800.000 Fans folgen ihm auf Youtube und Instagram. Nach einer kriminellen Vergangenheit im Teenageralter ging er bereits mit 16 Jahren zur Bundeswehr und nahm an mehreren Auslandseinsätzen in Afghanistan teil. Seit 2017 konzentriert er sich auf seine Karriere als Bodybuilder und Influencer.



DAS ERSTE BUCH ZUR WETTKAMPFVORBEREITUNG FÜR BODYBUILDER



FITSCHEN, PETER J.; WILSON, CLIFF

Bodybuilding – Das Handbuch für den Wettkampf

Regelwerk, Posing und
Ernährung für den Erfolg auf der
Bühne

24,99 € (D), 25,70 € (A)

ET: 17.03.2020

- Posing, Ernährung, Regeln, Erfolgsstrategien – alles, was ein Bodybuilder wissen muss
- Die Autoren gehören zu den erfolgreichsten Coaches der Welt

Bodybuilding ist längst kein Nischensport mehr. Profibodybuilder sind Social-Media-Stars und immer mehr Fitnessbegeisterte interessieren sich dafür. Dennoch herrscht häufig Unsicherheit darüber, wie man sich richtig auf Wettkämpfe vorbereitet. Was sind die Bewertungskriterien und Regeln? Wie übt man Posing? Wie funktioniert eine Wettkampfdiät? Die Bodybuilder Peter J. Fitschen und Cliff Wilson haben als Coaches unzähligen Sportlern zu Erfolg auf der Bühne verholfen. Ihre langjährige Erfahrung geben sie in ihrem Buch weiter und erklären detailliert alles, was Anfänger und Fortgeschrittene zur optimalen Wettkampfvorbereitung wissen müssen.

© privat



PETER J. FITSCHEN Peter J. Fitschen ist promovierter Ernährungswissenschaftler und Biologe. Seit 2004 nimmt er an Bodybuildingwettkämpfen teil, seit 2012 als Profiathlet. Zusätzlich trainiert er zahlreiche Bodybuilder.

© privat

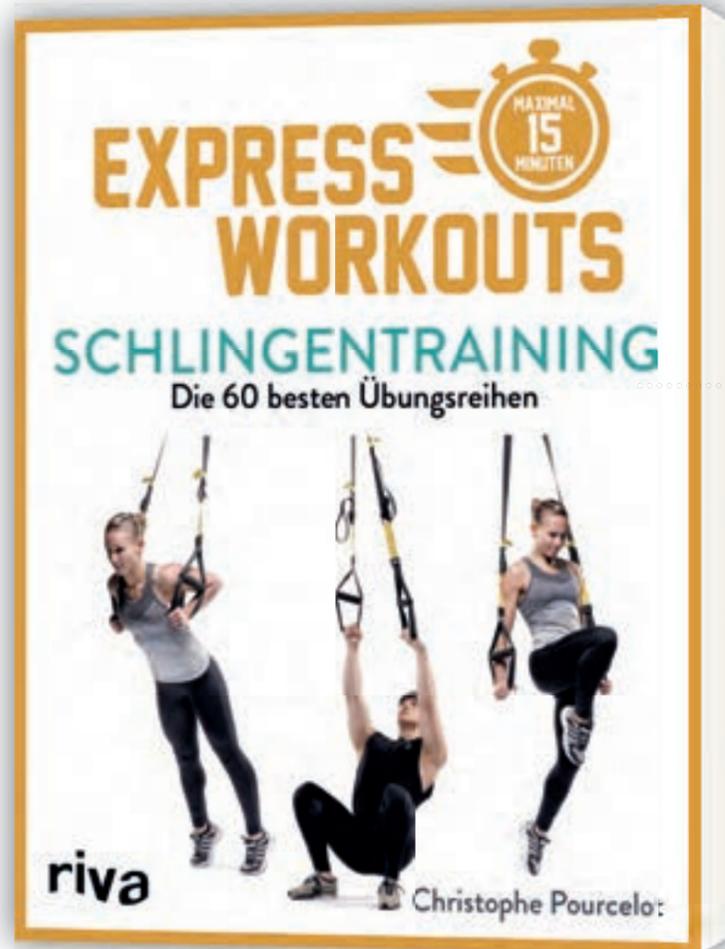


CLIFF WILSON Cliff Wilson ist Profibodybuilder und einer der erfolgreichsten Coaches in dieser Sportart. Er betreute über Hundert Profiathleten, darunter neun Weltmeister. Zudem schreibt er für Fitnessmagazine und Websites und hält weltweit Vorträge.

300 Seiten, 19,0 x 24,0 cm | Softcover | 4-farbig
ISBN 978-3-7423-1194-8 | Warengruppe 1464



NEUE REIHE – SCHNELLE WORKOUTS: SCHLINGENTRAINING BLEIBT WEITERHIN DER FITNESSTREND!



POURCELOT, CHRISTOPHE

Express-Workouts – Schlingentraining

Die 60 besten Übungsreihen.
Maximal 15 Minuten

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 18.02.2020

- Das ultimative Schlingentraining von Marcel Doll hat sich 30 000 Mal verkauft
- Workouts für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Übersichtliche und komplett bebilderte Darstellung der Trainingspläne und Übungen

Schlingentrainer sind heute in fast allen Fitnessstudios zu finden. Aber auch zu Hause oder draußen kann mit den Schlingen trainiert werden. Christophe Pourcelot stellt 60 effektive Workouts vor, die jeweils nur 15 Minuten Zeit in Anspruch nehmen. An den Schlingen werden nicht nur Kraft, Koordination und Balance verbessert, auch die sonst weniger beanspruchten Muskelgruppen können gezielt aktiviert werden. Alle Workouts sind komplett bebildert, für jeden Trainingslevel geeignet und überall durchführbar – egal, ob zu Hause oder im Fitnessstudio.

© privat



CHRISTOPHE POURCELOT

Christophe Pourcelot ist Sportlehrer und Athletiktrainer bei der französischen Nationalpolizei. Er entwickelte die Trainingsmethode »Impact Cross Training«.



WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS: FITNESS OHNE GERÄTE



LEBLOND, FABIEN

Express-Workouts – Trainieren ohne Geräte

Die 90 besten Übungsreihen.
Maximal 10 Minuten

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 18.02.2020

- Trainieren ohne Geräte ist seit Jahren das Erfolgsthema
- Workouts für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Übersichtliche und komplett bebilderte Darstellung der Trainingspläne und Übungen

Keine Zeit für Sport? Diese Ausrede zählt ab jetzt nicht mehr! Fabien Leblond stellt 90 abwechslungsreiche Workouts vor, für die man nur das eigene Körpergewicht und 10 Minuten Zeit braucht. Ob definierte Arme, ein flacher Bauch, straffe Beine oder ein Workout für den ganzen Körper – sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden in diesem Buch eine breite Auswahl an unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten. Die 90 Workouts sind komplett bebildert und überall durchführbar – egal, ob zu Hause, im Fitnessstudio oder im Freien.

© privat



FABIEN LEBLOND Fabien Leblond ist Sportlehrer und Jugendtrainer. Er betreute bereits professionelle Athleten aus den Sportarten Handball, Hockey, Tennis und Schwimmen.



DIE ERFOLGSREIHE 50 WORKOUTS – JETZT FÜR BAUCH, BEINE, PO

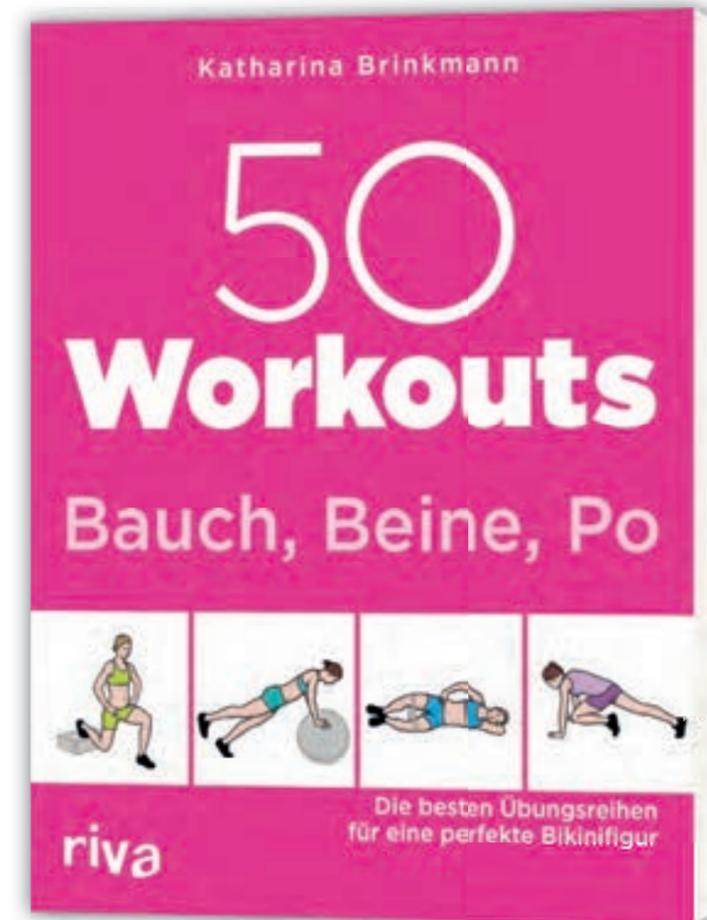


© Laelia Media

KATHARINA BRINKMANN

Katharina Brinkmann ist Gründerin von YOU Yoga & More, Yogalehrerin und Personal Trainerin. Als Gesundheitswissenschaftlerin hat sie sich im Bereich Faszien und Beweglichkeit spezialisiert und gibt ihr Wissen in Schulungen, Beratungen und Vorträgen weiter. Für den riva Verlag hat sie bereits mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben.

Kurse für Bauch, Beine und Po sind ein Dauerbrenner in Fitnessstudios. Auch zu Hause oder unterwegs sind Workouts für einen knackigen Po, straffe Beine und einen flachen Bauch leicht umzusetzen. Katharina Brinkmann zeigt, wie mit gezieltem Krafttraining Muskeln aufgebaut werden und Fett reduziert wird und so für jede Frau der Traum einer perfekten Bikinifigur wahr werden kann. Mit Übungen für Schnellkraft und Kraftausdauer wird der BBP-Klassiker zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Alle Workouts sind komplett illustriert und dank unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.



BRINKMANN, KATHARINA

50 Workouts – Bauch, Beine, Po

Die besten Übungsreihen für
die perfekte Bikinifigur

128 Seiten, 19,0 × 24,0 cm
Softcover
Originalausgabe
9,99 € (D), 10,30 € (A)

ISBN 978-3-7423-1300-3

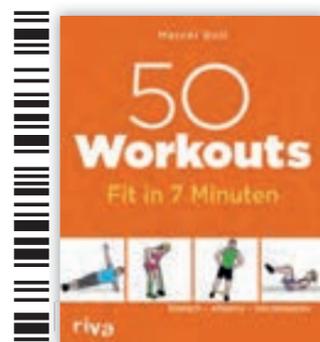
Warengruppe 1464

ET: 17.03.2020

JETZT NACHBESTELLEN



ISBN 978-3-7423-1026-2
9,99 € (D), 10,30 € (A)

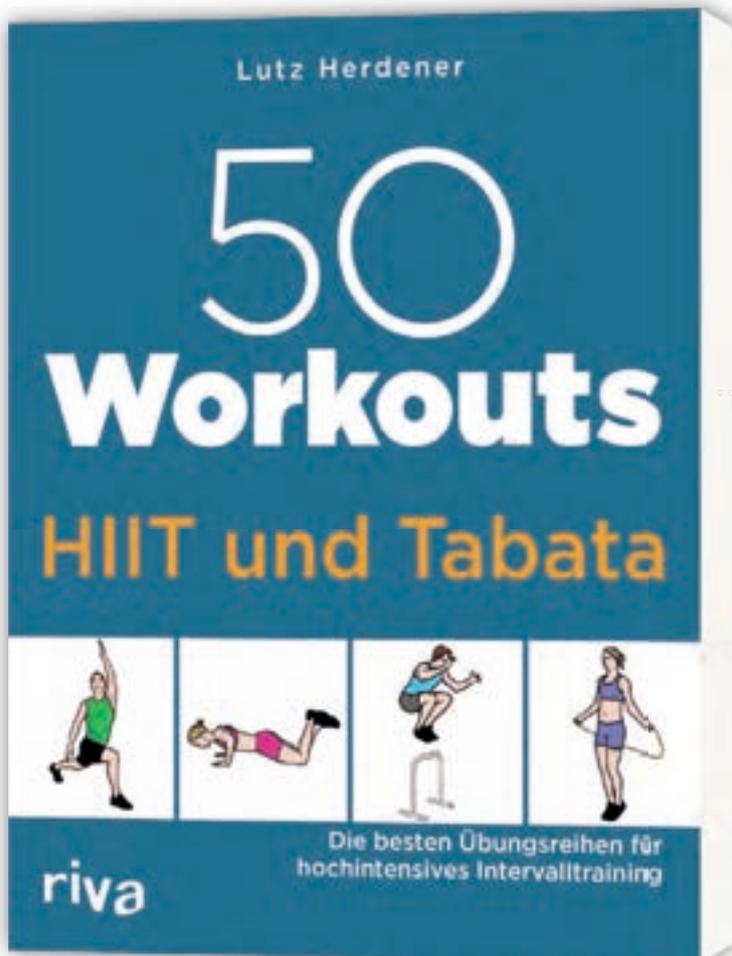


ISBN 978-3-7423-0173-4
9,99 € (D), 10,30 € (A)

- Über 40 000 verkaufte Exemplare in der Reihe 50 Workouts
- Erfolgreiches Workout-Konzept 50 Workouts mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis
- 50 Übungsreihen für ein effektives Bauch-Beine-Po-Training
- Einfache und übersichtliche Darstellung der Übungen, durchgehend illustriert



ÜBER 30.000 VERKAUFTE EXEMPLARE IN DER REIHE »50 WORKOUTS«



HERDENER, LUTZ

50 Workouts – HIIT und Tabata

Die besten Übungsreihen für hochintensives Intervalltraining

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 17.03.2020

- Erfolgreiches Workouts-Konzept »50 Workouts« mit tollem Preis-Leistungs-Verhältnis
- HIIT und Tabata-Training sind viel effektiver für die Fettverbrennung und den Muskelaufbau als lange Ausdauerseinheiten
- Einfache und übersichtliche Darstellung der Übungen, durchgehend illustriert

Hochintensives Intervalltraining – kurz HIIT – und Tabata-Workouts werden in der Sport- und Fitnessszene immer beliebter. Diese Trainingsformen sind abwechslungsreich, können in wenigen Minuten durchgeführt werden und bringen jede Menge Spaß. Zudem sind sie sehr effektiv für Fettverbrennung, Muskelaufbau und Ausdauerleistung. Lutz Herdener zeigt 50 Workouts, mit denen Kraft, Kondition und Schnelligkeit gezielt verbessert werden können. Alle Übungsreihen sind übersichtlich dargestellt, komplett illustriert und dank unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

LUTZ HERDENER Lutz Herdener ist Sportwissenschaftler, Referent an der Technischen Universität München sowie Gründer von movement24 und der Sportpraxis München, die Trainings- und Therapiekonzepte für Unternehmen erstellt. Seine Schwerpunkte sind Trainingslehre und Belastungsgestaltung sowie die sinnvolle Umsetzung von Methoden aus dem Profi- und Leistungssport für Hobby-sportler und Bewegungsinteressierte.



SPIELEN UND GLEICHZEITIG TRAINIEREN OHNE GERÄTE – HOHER SPASSFAKTOR GARANTIERT!



Fit gewinnt

Das Fitnesskartenspiel

8,99 € (D), 8,99 € (A)

ET: 17.03.2020

- 35 Übungen für drei verschiedene Fitnesslevel
- Mit Bonuskarten, die auch ein taktisches Spiel ermöglichen
- Überall und jederzeit ohne zusätzliches Equipment spielbar

Wer ist der Sportlichste im Freundeskreis? Mit diesem Fitnesskartenspiel kommt Bewegung in den nächsten Spieleabend. Das Spiel beinhaltet 35 Übungen, unterteilt in drei Fitnesslevel. Dabei sind Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie taktisches Spielvermögen gefordert. Zwei bis sechs Spieler sammeln in jeder Runde pro Übung Punkte. Wer die meisten Punkte hat, ist der Fitteste und gewinnt. Die Übungskarten sind illustriert und in einem Booklet werden sämtliche Spielvarianten ausführlich erklärt. Spielen, trainieren und dabei Spaß haben – ohne Geräte, jederzeit und überall!



DAS TRAININGSPROGRAMM FÜR VIELBESCHÄFTIGTE: MINIMALER AUFWAND, MAXIMALER ERFOLG



Nur
9,99 €

ZIPPEL, DR. CHRISTIAN

80/20-Fitness

Wenig investieren, viel erreichen.
Das Training für alle, die das
Leben genießen und trotzdem fit
sein wollen

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 04.12.2019

- Mit den besten Übungen zum Trend Ringetraining
- Christian Zippel ist Autor mehrerer erfolgreicher Fitnessratgeber
- Wir haben alle immer weniger Zeit
- Absoluter Preiskracher

In diesem ungewöhnlichen und überzeugenden Ratgeber beweist Christian Zippel, dass überdurchschnittliche Fitness keinen überdurchschnittlichen Aufwand verlangt. Bereits 20 Prozent Einsatz bringen 80 Prozent Erfolg. Dafür genügen zweimal 20 Minuten Training pro Woche und einige Optimierungen im Alltag. Ob zu Hause, im Park oder sogar auf dem Spielplatz – die in diesem Buch vorgestellten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht können Sie überall durchführen. Wenn Sie sich dann noch an ein paar simple Grundregeln halten, was Ihre Ernährung betrifft, können Sie getrost auf Kalorienzählen verzichten und auch mal so richtig schlemmen.

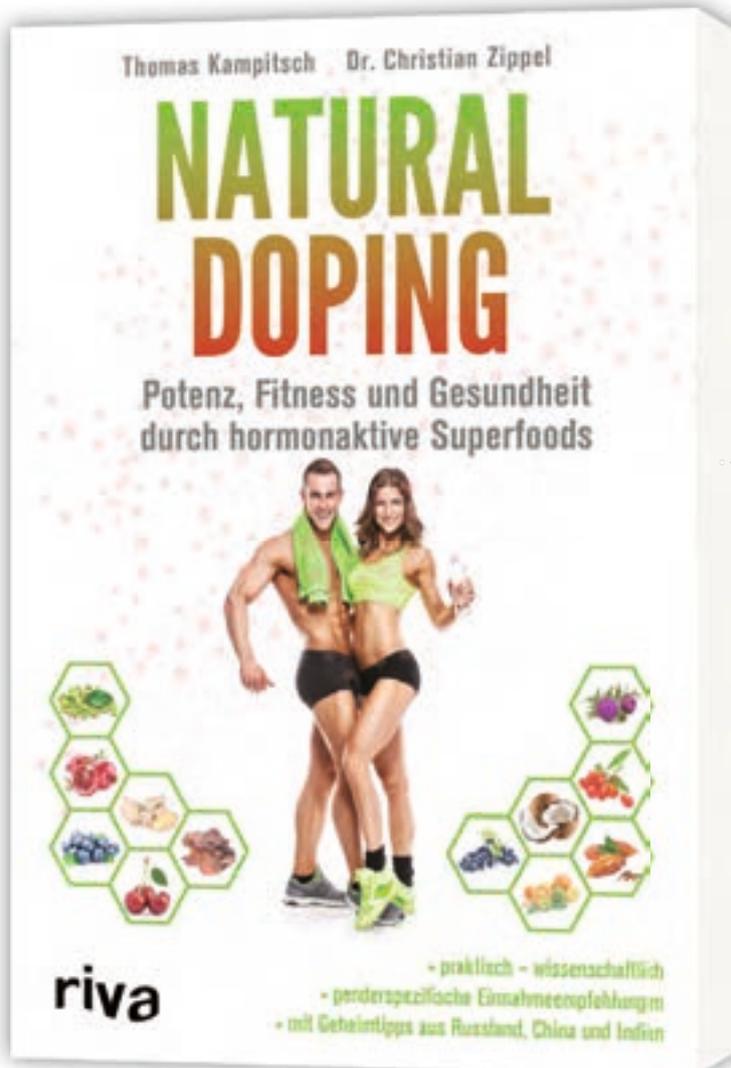
© Nils Schwarz



CHRISTIAN ZIPPEL Dr. Christian Zippel ist Fitness-Experte und hat einen Doktor in Philosophie. Er hat zahlreiche Fachbücher und Artikel veröffentlicht – stets mit dem Ziel, den Körper zu begeistern und den Geist zu verkörpern. Er lebt auf der Insel Rügen und bietet dort auch Coachings an.



DIE BESTEN NATÜRLICHEN WUNDERMITTEL ZUR SELBSTOPTIMIERUNG



ZIPPEL, DR. CHRISTIAN;
KAMPITSCH, THOMAS

Natural Doping

Potenz, Fitness und Gesundheit
durch hormonaktive Superfoods

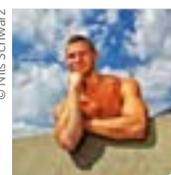
22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 04.12.2019

- Jeder will seine Leistung steigern und seinen Hormonstoffwechsel optimieren
- Natural Doping verbessert Ausdauer, Regeneration und erhöht die Körperfettreduktion
- Alle Infos zu geschlechtsspezifischer Ernährung

Thomas Kampitsch, Lebensmittelforscher und Spezialist für Superfoods, durchforscht Länder, Kulturen und Geschichte auf der Suche nach vielversprechenden natürlichen Dopingmitteln. Gemeinsam mit dem Fitnessexperten, Coach und Philosophen Dr. Christian Zippel schuf er diese pragmatische Enzyklopädie für alle, die sich mehr Power in Beruf, Sport und Alltag wünschen und auf Bio statt Chemie schwören. Ein einzigartiger Praxisratgeber, der umfassend über die Hintergründe und Durchführung des Natural Doping berichtet.

© Nils Schwarz



CHRISTIAN ZIPPEL Dr. Christian Zippel ist Fitness-Experte und hat einen Doktor in Philosophie. Er hat zahlreiche Fachbücher und Artikel veröffentlicht – stets mit dem Ziel, den Körper zu begeistern und den Geist zu verkörpern. Er lebt auf der Insel Rügen und bietet dort auch Coachings an.

