

Presstext

Gestern hast du „morgen“ gesagt

Das 5-Stufen-Trainingsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht



Aufgeben ist für dich keine Option mehr!

Mit seiner einmaligen Vergangenheit verleiht er allem, was er tut, eine kraftvolle Authentizität und Leidenschaft, die mitreißend ist. Er war Offizier, Jagd- und Einzelkämpfer in der Bundeswehr sowie Managementnachwuchs-Trainer in einem Weltkonzern. Den Traumjob kündigte Dr. Michèl Gleich von heute auf morgen – um sich ganz dem Sport als Trainer zu widmen und um seine Liebe für Disziplin und Perfektion mit anderen Menschen zu teilen. Er wurde als bester Personal-Trainer-Newcomer Deutschlands ausgezeichnet und belegte als Athlet bei nationalen und internationalen Fitnessmeisterschaften Podiumsplätze.

„Nicht morgen. Nein, heute und jetzt. Athletischer und muskulöser Körperbau gewünscht? Gut, du hast ein Ziel. Dann nimm dein Herz in beide Hände und leg los. Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr, die eigenen Ziele aufzuschieben. Mit einer einzigartigen Mischung aus hocheffektivem Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie gesunder, perfekt abgestimmter Ernährung schaffst du dir eine Basis für deinen Erfolg. Dauerhaft. Unabhängig vom Fitness-Level kannst du jederzeit einsteigen. Überall. Jederzeit. Ohne Geräte und Hanteln. Kein Stress. Aber vor allem mit viel Energie, Spaß, Leidenschaft und Motivation.“

Gewinner
**DR. MICHÈL
GLEICH**

**NEOS
AWARD**
NEWCOMER DES
JAHRES
2015

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-108-0
24,- EUR (D), 24,70 EUR (A)
264 Seiten, 199 Fotos
Format 21,5 x 27,5 cm

Text Dr. Michèl Gleich
Fotografie Justyna Krzyzanowska
Foodstyling Stephan Staats
Auslieferung: September 2016

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.
Pressekontakt: Valerie Mayer | E-Mail: vm@bjvv.de | Telefon: +49 (0) 2103-90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

Gestern hast du „morgen“ gesagt

Das 5-Stufen-Trainingsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht

Für sichtbare Veränderung mit dauerhaftem Erfolg

„Millionen Menschen trainieren falsch“

Fehlerhaftes Training kann dem Körper massiv schaden. Dr. Michèl Gleich legt daher großen Wert auf Genauigkeit und erklärt anhand von Step-by-Step-Bildern außergewöhnlich detailliert, wie auch ein kurzes Training schnell effektiv wird.

Den Körper als Ganzes trainieren

Typisch Mann: „Hauptsache Oberkörper und Arme sehen gut aus.“ Die Beine werden von Männern oft vernachlässigt. Auf der anderen Seite die Frauen, die meist nicht so sehr die Brust- und Rückenmuskulatur trainieren. Den Körper sollte man aber stets als Einheit sehen und alle Muskelgruppen gleichmäßig stärken. Denn: Nur mit einem ausgewogenen Training für alle Muskelpartien ist ein dauerhafter und gesunder Erfolg möglich.

„Stark“ geht nur ganzheitlich – mit richtiger Ernährung

„Food is your fuel“, sagt Dr. Michèl Gleich. „Erst wenn du deinem Körper das Richtige gibst, kann er auch sein Bestes für dich geben.“ Und so gibt er gleich die passenden Ernährungstipps für das jeweilige Trainingsziel und zeigt leckere, schnelle Rezepte für die perfekte Umsetzung zu Hause.

Kopfsache

Körperliche Stärke geht nicht ohne mentale Stärke. Etwa ein Drittel des Trainingserfolgs ist reine Kopfsache, weiß Dr. Michèl Gleich. Darum präsentiert er zahlreiche Methoden zur Selbstmotivation und -belohnung – für ein effektives Training voller Spaß und Leidenschaft.

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer | E-Mail: vm@bjvv.de | Telefon: +49 (0) 2103-90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**