

## Presstext

# LAUF DICH FIT – DAS KOCHBUCH

Gesünder und schlanker mit dem LAUF10!-Sport- und -Ernährungsprogramm



## LAUF10! – Jeder kann es schaffen!

Unter diesem Motto nehmen jährlich an die 40.000 Menschen am LAUF10!-Programm teil. Ins Leben gerufen haben die Aktion die „Abendschau“ des BR Fernsehens und die Sportmedizin der TU München. Mit dabei ist auch Starkoch Christian Henze, der sich während der zehnwöchigen Vorbereitungen auf die 10.000 Meter um die richtige Ernährung kümmert. Inspiriert vom Erfolgsprojekt ist ein Koch- und Trainingsbuch entstanden, das jeden Laufanfänger und -wiedereinsteiger Schritt für Schritt ans Ziel führt. Mehr als 70 leckere Rezepte mit optimaler Nährstoffverteilung lassen Sie in kurzer Zeit spürbar leistungsfähiger, gesünder und fitter werden – und die Pfunde purzeln dabei von allein.

Für ein effektives Programm gibt es Energiebooster vor dem Training, Post-Workout-Mahlzeiten mit hochwertigem Eiweiß, Low-Carb-Rezepte für die Regenerationsphase – und auch Genussrezepte für die Seele, damit das Durchhalten leichtfällt.

Die Trainingspläne und -tipps bringen Sie in nur 10 Wochen wieder in Form und auf Trab, überfordern Sie dabei aber nicht. Nach kurzer Zeit merken Sie, wie Ihre Ausdauer steigt, jeder Kilometer leichter fällt und Sie auch im Alltag deutlich belastbarer und energiegeladener sind. Ein Buch, das jeden mit Freude und Genuss wieder zur Bewegung bringt, selbst wenn die letzte Sporteinheit Jahre zurückliegt.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-165-3  
19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)  
176 Seiten, Format 19 × 24 cm,  
74 Fotos, gebunden, mit SU

**Text** Christian Henze  
**Fotografie** Hubertus Schüler, Kay Johannsen

**Auslieferung** März 2019

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.  
Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**