

Presstext

Strongfood – Das Kochbuch: Wer Muskeln will, muss richtig essen.

Wissenschaftlich entwickelte Rezepte für Muskelaufbau und Ausdauer



Keine starken Muskeln, keine maximale Ausdauer ohne „Strongfood“

Überdurchschnittlicher Muskelaufbau ist kein Zufallsergebnis. Erst eine zielgerichtete Ernährung sorgt dafür, dass Muskeln wirklich wachsen, Nervenbahnen vitale und dynamische Transportbahnen bleiben und der Körper zur rechten Zeit leistungs- und regenerationsfähig ist. Steuerbar ist all das mithilfe einer fokussierten Ernährung, die dafür sorgt, Muskulatur zum Wachstum anzuregen und dem Körper notwendige Baustoffe für eine lang anhaltende und zielführende Regeneration bereitzustellen. Denn nur dann, wenn wir unserem Organismus optimales

Baumaterial zur Verfügung stellen, verhelfen wir ihm in kurzer Zeit zu einer Leistungssteigerung. Essen nimmt deswegen eine einzigartig bedeutsame Rolle ein, wenn es beim Sport um maximalen Muskelaufbau sowie schnelle Regeneration geht. Denn was viel zu oft in Vergessenheit gerät, ist die Tatsache, dass jede Nahrungsaufnahme eine Kette an Reaktionen in unserem Körper auslöst. Das Buch zeigt anhand wissenschaftlich entwickelter Kochrezepte für den Alltag, wie man sich zielgerichtet, effizient und dabei genussvoll ernährt.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-127-1

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

224 Seiten, Format 19 x 24 cm,

85 Fotos, gebunden

Autor Prof. Dr. Ingo Froböse

Fotografie Justyna Krzyzanowska

Auslieferung: April 2017

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, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**