



**Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum

*Chris Michalk*

**Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum** Chris Michalk

 [Download](#) Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Ha ...pdf

 [Online lesen](#) Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das ...pdf

## **Downloaden und kostenlos lesen Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum Chris Michalk**

---

328 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Schöpfen Sie Ihr genetisches Potenzial voll aus und erschaffen Sie sich Ihren Traumkörper Sie wollen gesund leben, einfach abnehmen oder Muskeln aufbauen und das, ohne sich täglich über Ihre Ernährung den Kopf zu zerbrechen? Sie wollen in Ihrem Sport Rekorde brechen? Leistungsfähig, konzentrationsfähig und belastbar bis ins hohe Alter werden? Davon sind Sie nur zehn Kapitel entfernt. Schlank, gesund, leistungsfähig, konzentrationsfähig, belastbar - die Voraussetzung dazu entsteht in Ihren Zellen. Sind unsere Zellen gesund, leben wir ein super Leben. Ein körperliches und geistiges Leben, das wir uns schon immer gewünscht haben. Im „Handbuch zu Ihrem Körper“ werden Ihnen komplizierte biochemische Vorgänge einfach und Schritt für Schritt erklärt. Dadurch werden Sie zukünftig nicht nur wissen, wieso Probleme wie Testosteron-Mangel, ein langsamer Stoffwechsel oder fehlender Drive entstehen, sondern sind sogar in der Lage, diese Fehler selbst zu beheben. Dieses Buch ist das erste Buch, das Ihnen zeigt, wie man Gesundheit und Leistungsfähigkeit selbst verbessert. Sie werden lernen, warum „fette Zellen“ immer gleich aussehen und wie Sie diese Zell-Fitness selbst (!) herstellen können. Lernen Sie die Hintergründe der Ernährungskonzepte, wie Low-Carb oder die Steinzeit-Diät, kennen. Vergessen Sie alle „Diätbücher“ von vermeintlichen Ernährungsexperten und Fitnessgurus, die mit Halbwissen nur so um sich werfen und Ihnen erzählen wollen, was gesund ist und was nicht. Dieses Buch präsentiert Ihnen grundlegende naturwissenschaftliche Gesetze. Verstehen Sie diese Gesetze, haben Sie Ihre Gesundheit selbst in der Hand und können neue „Schlankheitsmittel“ selbst beurteilen. Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben:

- Kennen Sie Ihre Evolution - besser als viele Biologen.
- Wissen Sie, wie Sie Ihre Hormone kontrollieren - besser als viele Hormon-Ärzte.
- Kennen Sie die „Diät-Gesetze“ - besser als jeder Diät-Guru.
- Sind Sie in der Lage, sich selbst unglaublich leistungsfähig zu machen - effektiver als der beste Sporttrainer.
- Können Sie Ihr Immunsystem nachhaltig verbessern - besser als jeder Hausarzt.
- Werden Sie psychisch stabiler - auch ohne die Hilfe eines Psychologen.
- Lernen Sie neue Inhalt schneller - beeindruckender als Sheldon Cooper. So erreichen Sie endlich Ihr eigenes genetisches Maximum! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Chris Michalk hat Sport und Biologie studiert. In dieser Zeit hatte er ganzjährig einen sehr niedrigen Körperfett-Anteil (5-7 %) und bewältigte die Ironman-Distanz in unter 10 Stunden. Aufgrund eines (gesundheitlichen) Schicksalsschlags musste er seine Leidenschaft aufgeben. Daher wollte er seine Erfahrungen, „Tipps & Tricks“ weitergeben und teilen, damit auch andere Erfolg haben können - in den Lebensbereichen, die für sie relevant sind. Das macht er mit Hilfe seiner Internet-Plattform namens „edubily“ ([www.edubily.de](http://www.edubily.de)), die eine Schnittstelle zwischen Biochemie, Evolutionsbiologie und Sportphysiologie darstellt. In der Zwischenzeit hat er sich für ein reines Biologie-Studium entschieden und möchte in absehbarer Zeit promovieren. Heute coacht er Menschen jeglicher Art, sowohl Ironman-Triathleten, Kraftsportler, Ernährungsbewusste, als auch Menschen, die versuchen, ihre körpereigene Balance wiederherzustellen.

Download and Read Online Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum Chris Michalk #K10ACYW893V

Lesen Sie Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum von Chris Michalk für online ebook Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum von Chris Michalk Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum von Chris Michalk Bücher online zu lesen. Online Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum von Chris Michalk ebook PDF herunterladen Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum von Chris Michalk Doc Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum von Chris Michalk Mobipocket Abnehmen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit - Das Handbuch zu Ihrem Körper: So erreichen Sie Ihr genetisches Maximum von Chris Michalk EPub