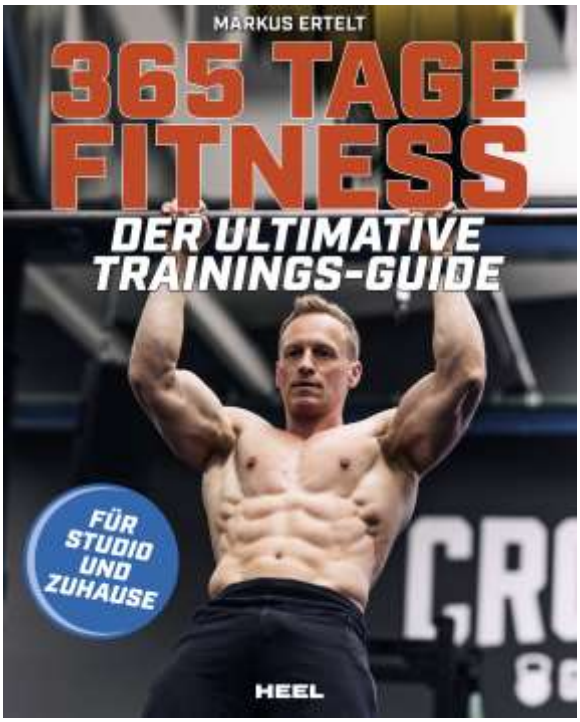
365 Tage Fitness – Der ultimative Trainingsguide

Markus Ertelt

Markus Ertelt: Schauspieler, Fitnessfreak, Extrem-Hindernisläufer … und jetzt auch Autor! Das Allround-Talent überzeugt in seinem Buchdebüt mit geballtem Wissen zu seiner großen Passion: dem Sport. Dabei geht es darum, mit dem richtigen Mindset, dem Aufstellen des perfekten Trainingsplans und den korrekten Ausführungen der Übungen, Muskelmasse aufzubauen und den Körper fit zu machen. Detaillierte Hintergrundinfos zu Muskeln, Schlaf, unterschiedlichen Trainingskonzepten, Muskelkater etc., und der persönlichen Optimierung durch Supplemente und die richtige Ernährung helfen dabei. Markus Ertelt liefert alle Fakten rund um die Auswirkungen von Zucker, Alkohol, Rauchen und Co. und gibt hilfreiche Tipps und Rezepte für das perfekte Verpflegung über den Tag. Ein kompaktes Rundumpaket, verfasst vom absoluten Fitness-Profi und Gründer des „Getting Tough"-Race in Rudolstadt.



- **Hintergrundwissen**
- **Übungen**
- **Erfahrungsberichte**
- **Rezepte**

Bibliografie:
Markus Ertelt, 365 Tage Fitness – für Studio und Zuhause
Ca 208 Seiten, 210 x 260 mm, zahlreiche Farbfotos, gebunden, ISBN 978-3-96664-338-2, € (D): 19,99

Heel Verlag GmbH, Presseabteilung, Sonja Hüffel – Gut Pottscheidt, D-53639 Königswinter
Tel.: 02223 9230-41 - Fax: 02223-923013 - E-Mail: s.hueffel@heel-verlag.de – www.heel-verlag.de