WISSEN,
DAS ANKOMMT.

Leseprobe zum Download

Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Homepage,

tagtäglich müssen Sie wichtige Entscheidungen treffen, Mitarbeiter führen oder sich technischen Herausforderungen stellen. Dazu brauchen Sie verlässliche Informationen, direkt einsetzbare Arbeitshilfen und Tipps aus der Praxis.

Es ist unser Ziel, Ihnen genau das zu liefern. Dafür steht seit mehr als 25 Jahren die FORUM VERLAG HERKERT GMBH.

Zusammen mit Fachexperten und Praktikern entwickeln wir unser Portfolio ständig weiter, basierend auf Ihren speziellen Bedürfnissen.

Überzeugen Sie sich selbst von der Aktualität und vom hohen Praxisnutzen unseres Angebots.

Falls Sie noch nähere Informationen wünschen oder gleich über die Homepage bestellen möchten, klicken Sie einfach auf den Button „In den Warenkorb“ oder wenden sich bitte direkt an:

FORUM VERLAG HERKERT GMBH
Mandichostr. 18
86504 Merching
Telefon: 08233 / 381-123
Telefax: 08233 / 381-222

E-Mail: service@forum-verlag.com
www.forum-verlag.com

© Alle Rechte vorbehalten. Ausdruck, datentechnische Vervielfältigung (auch auszugsweise) oder Veränderung bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Verlages.

INHALT

BODY

5 **Pilates als Cross-Training:** Effekte des systematischen Ganzkörpertrainings

10 **Blutwerte verstehen:** Relevante Fitnessmarker im Überblick

14 **Smarte Progression:** „Any idiot can make another idiot tired“

NUTRITION

23 **Reverse Diet:** Das Geheimnis im Kampf gegen den Jojo-Effekt?

28 **Süßungsalternativen:** Wie gesund sind Agavendicksaft, Kokusblütenzucker und Co wirklich?

33 **EAAs:** Die neue Wunderwaffe für Muskelaufbau und Co?

TRENDS

18 **Hyrox:** Die härteste Fitness-Challenge der Welt?

36 **Polyphenole, Flavonoide, Chlorophyll und Co:** Was ist dran am Hype um die sekundären Pflanzenstoffe?

MIND

41 **Neuromodulation:** Effektives Mittel gegen Schmerzen?

44 **Olympisches Mindset:** Gewichtheberin Lisa Marie Schweizer im Interview

47 **Mental Deload:** Mehr Motivation und Leistung dank gezielter Auszeit

Quellennachweise: www.bodypioneer-magazin.de/Q421

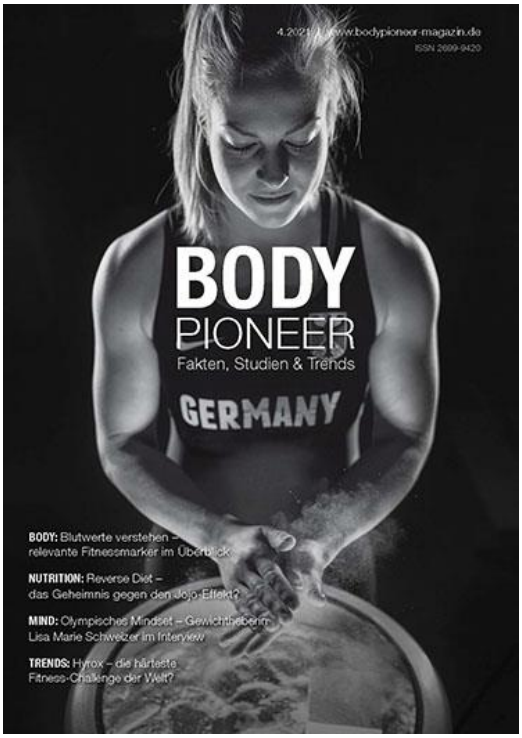
51 **Wie geht‘s weiter? Impressum**

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die medizinischen Erkenntnisse entwickeln sich immer weiter. Die Inhalte dieser Beiträge wurden sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen erstellt, sodass die Angaben dem derzeitigen Kenntnisstand entsprechen. Insbesondere bei Angaben zu den Arzneimitteln muss vor der Verordnung bzw. Verabreichung trotzdem Indikation, Applikationsform und Dosierung geprüft werden. Es kann keinerlei Gewähr für die Korrektheit, Vollständigkeit, Aktualität oder Qualität der bereitgestellten Informationen übernommen werden. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit und Allgemeingültigkeit erhoben. Für die richtige Anwendung der Informationen und Hinweise hat der Anwender selbst Sorge zu Tragen.

WISSEN,
DAS ANKOMMT.

Bestellmöglichkeiten



Body Pioneer

Für weitere Produktinformationen oder zum Bestellen hilft Ihnen unser Kundenservice gerne weiter:

Kundenservice

Telefon: 08233 / 381-123

E-Mail: service@forum-verlag.com

Oder nutzen Sie bequem die Informations- und Bestellmöglichkeiten zu diesem Produkt in unserem Online-Shop:

Internet

http://www.forum-verlag.com/details/index/id/23585

FORUM VERLAG HERKERT GMBH, Mandichostraße 18, 86504 Merching,
Tel.: (08233) 381 123, E-Mail: service@forum-verlag.com, Internet: www.forum-verlag.com