

Biohacking - Optimierte dich selbst

Besser schlafen. Mehr leisten. Ausgeglichen sein. Länger leben

Ein schneller Lebenswandel, ein sich ständig veränderndes Umfeld, permanente Erreichbarkeit und hohe Mobilität bestimmen unseren Alltag. Wie schaffen wir es, diesen dynamischen Anforderungen angemessen zu begegnen? Biohacker Max Gotzler hat einen Fahrplan entwickelt, um Körper und Geist auf die Belastungen unserer Zeit einzustellen und das eigene Lebensumfeld entsprechend zu gestalten. Er stellt die effektivsten Biohacks zur Bewältigung von typischen Problemen wie chronischem Stress, Stimmungstiefs, Energiemangel und Reizüberflutung vor. In diesem Buch führt er den Leser durch sechs (Lebens-)Bereiche: Ernährung, Bewegung, Erholung, Balance, Fokus und Umfeld. In jedem dieser Bereiche werden Methoden erklärt und einfache Anleitungen zur Umsetzung gegeben. Biohacks sind zum Beispiel intermittierendes Fasten, die Nutzung von (Rot-)Licht für besseren Schlaf, Neurofeedback, Meditation, eine besondere Atemtechnik zur Energiegewinnung, die Anwendung von Kälte und hochintensives Intervalltraining. Das Buch enthält die besten Biohacking-Methoden, die einfach anzuwenden sind und mit denen jeder sein Leben optimal einrichten kann.

Ein schneller Lebenswandel, ein sich ständig veränderndes Umfeld, permanente Erreichbarkeit und hohe Mobilität bestimmen unseren Alltag. Wie schaffen wir es, diesen dynamischen Anforderungen angemessen zu begegnen? Biohacker Max Gotzler hat einen Fahrplan entwickelt, um Körper und Geist auf die Belastungen unserer Zeit einzustellen und das eigene Lebensumfeld entsprechend zu gestalten. Er stellt die effektivsten Biohacks zur Bewältigung von typischen Problemen wie chronischem Stress, Stimmungstiefs, Energiemangel und Reizüberflutung vor. In diesem Buch führt er den Leser durch sechs (Lebens-)Bereiche: Ernährung, Bewegung, Erholung, Balance, Fokus und Umfeld. In jedem dieser Bereiche werden Methoden erklärt und einfache Anleitungen zur Umsetzung gegeben. Biohacks sind zum Beispiel intermittierendes Fasten, die Nutzung von (Rot-)Licht für besseren Schlaf, Neurofeedback, Meditation, eine besondere Atemtechnik zur Energiegewinnung, die Anwendung von Kälte und hochintensives Intervalltraining. Das Buch enthält die besten Biohacking-Methoden, die einfach anzuwenden sind und mit denen jeder sein Leben optimal einrichten kann.



19,99 €

18,68 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783742301024

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-0102-4

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 26.02.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2018

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 432 g

Seiten: 192

Format (B x H): 170 x 238 mm

