

Herzgesund!

Richtig ernähren und trainieren für ein gesundes Herz. In vier Wochen zu einem herzgesunden Lebensstil

- **Das 4-Wochen-Programm für eine herzgesunde Ernährung und einen bewegten Alltag**
- **Für Herzranke geeignet, aber auch für alle, die mit Bewegung ihr Leben verbessern wollen**

In vier Wochen zu einem herzgesunden Lebensstil

Herzerkrankungen sind die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Kein Wunder, dass viele Menschen vorbeugen oder nach der Diagnose einer Herzerkrankung ihr Leben gesünder gestalten wollen. In ihrem Ratgeber zeigt die Sport- und Ernährungsmedizinerin **Dr. med. Ursula Manunzio**, wie man zu einem herzgesunden Lebensstil findet. Sie erklärt, wie das Herz aufgebaut ist, welche Erkrankungen seine Funktion einschränken und was man tun kann, damit es im Takt bleibt. Neben medizinischen Infos gibt sie ihren Leserinnen und Lesern ein **4-Wochen-Programm mit Übungen und Rezepten** an die Hand – mit vielen Impulsen für Ernährung und Bewegung, die sich leicht umsetzen und in den Alltag integrieren lassen.

Aus dem Inhalt:

Der Aufbau des Herzens
Herzerkrankungen und ihre Behandlung
Untersuchungsmethoden
Wichtige Blutwerte
Herzgesunde Ernährung
Mut zum Sport
Herzgesund entspannen
Das 28-Tage-Programm für einen herzgesunden Lebensstil

¿ Das 4-Wochen-Programm für eine herzgesunde Ernährung und einen bewegten Alltag¿ Für Herzerkrankungen geeignet, aber auch für alle, die mit Bewegung ihr Leben verbessern wollen In vier Wochen zu einem herzgesunden Lebensstil Herzerkrankungen sind die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Kein Wunder, dass viele Menschen vorbeugen oder nach der Diagnose einer Herzerkrankung ihr Leben gesünder gestalten wollen. In ihrem Ratgeber zeigt die Sport- und Ernährungsmedizinerin Dr. med. Ursula Manunzio, wie man zu einem herzgesunden Lebensstil findet. Sie erklärt, wie das Herz aufgebaut ist, welche Erkrankungen seine Funktion einschränken und was man tun kann, damit es im Takt bleibt. Neben medizinischen Infos gibt sie ihren Leserinnen und Lesern ein 4-Wochen-Programm mit Übungen und Rezepten an die Hand - mit vielen Impulsen für Ernährung und Bewegung, die sich leicht umsetzen und in den Alltag integrieren lassen. Aus dem Inhalt: Der Aufbau des Herzens Herzerkrankungen und ihre Behandlung Untersuchungsmethoden Wichtige Blutwerte Herzgesunde Ernährung Mut zum Sport Herzgesund entspannen Das 28-Tage-Programm für einen herzgesunden Lebensstil



19,99 €
18,68 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783842630642
Medium: Buch
ISBN: 978-3-8426-3064-2
Verlag: Humboldt Verlag
Erscheinungstermin: 23.02.2022
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2022
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 424 g
Seiten: 176
Format (B x H): 153 x 208 mm

