



## Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer

*Stephan Müller*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer** Stephan Müller

 [Download Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. R...pdf](#)

 [Read Online Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr...pdf](#)

# **Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer**

*Stephan Müller*

**Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer** Stephan Müller

## **Downloaden und kostenlos lesen Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer Stephan Müller**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Ernährung für flexible Faszien

Nicht nur mit dem richtigen Trainingsprogramm, sondern auch mit der richtigen Ernährung können wir unser Faszienetz optimal in Form halten. Denn was wir essen, hat eine direkte Wirkung auf unser Bindegewebe. Gut für die Faszien sind beispielsweise Nüsse. Sie enthalten die Aminosäure Prolin und das Spurenelement Zink, die beide sehr wichtig für ein starkes und gesundes Bindegewebe sind. Menschen mit einer Bindegewebsschwäche sollten außerdem viel mit Kurkuma kochen, denn seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften wirken sich ebenfalls positiv auf die Faszien aus. Dieser Ernährungsratgeber erklärt, welche Lebensmittel wir essen sollten, um unsere Faszien richtig zu versorgen. Zu allen Nährstoffen gibt es unkomplizierte Rezeptvorschläge, die Lust aufs Nachkochen machen. Denn fitte Faszien wollen gefüttert werden!

Kurzbeschreibung

Ernährung für flexible Faszien

Nicht nur mit dem richtigen Trainingsprogramm, sondern auch mit der richtigen Ernährung können wir unser Faszienetz optimal in Form halten. Denn was wir essen, hat eine direkte Wirkung auf unser Bindegewebe. Gut für die Faszien sind beispielsweise Nüsse. Sie enthalten die Aminosäure Prolin und das Spurenelement Zink, die beide sehr wichtig für ein starkes und gesundes Bindegewebe sind. Menschen mit einer Bindegewebsschwäche sollten außerdem viel mit Kurkuma kochen, denn seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften wirken sich ebenfalls positiv auf die Faszien aus. Dieser Ernährungsratgeber erklärt, welche Lebensmittel wir essen sollten, um unsere Faszien richtig zu versorgen. Zu allen Nährstoffen gibt es unkomplizierte Rezeptvorschläge, die Lust aufs Nachkochen machen. Denn fitte Faszien wollen gefüttert werden!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stephan Müller ist Ernährungsberater, Sportlehrer und Sportphysiotherapeut. Darüber hinaus betreut er als Personal-Fitness-Trainer, Ausbilder und Ernährungsexperte zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger und Topsportler sowie Bundesligaprofis aus den Bereichen Fußball, Handball und Volleyball. Zusätzlich ist er Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes PT e.V. und im Expertenbeirat für die Fitness- und Gesundheitsbranche sowie Inhaber des GluckerKolleg ([www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)) und der PT Lounge GmbH ([www.pt-lounge.com](http://www.pt-lounge.com)).

Download and Read Online Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer Stephan Müller #D6CFGQKNLZW

Lesen Sie Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer von Stephan Müller für online ebook Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer von Stephan Müller Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer von Stephan Müller Bücher online zu lesen. Online Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer von Stephan Müller ebook PDF herunterladen Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer von Stephan Müller Doc Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer von Stephan Müller Mobipocket Richtig essen für die Faszien: Mit Vorworten von Dr. Robert Schleip und Nadine Angerer von Stephan Müller EPub