

Manuel Eckardt

## **Das Anti-Krebs-Training** So stärken Sie jetzt Ihre Gesundheit

176 Seiten, ca. 120 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-044-9  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

**Erscheint am: 08.01.2020**

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

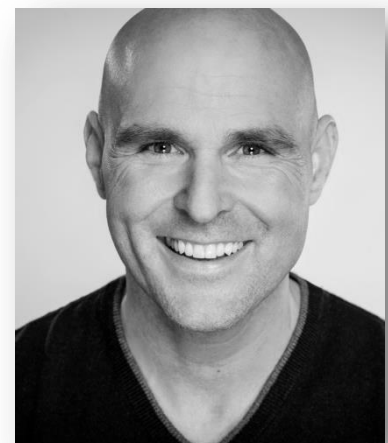
Bei der Entstehung von Krebs spielen Faktoren wie das natürliche Altern, Ernährung, Viren, Schadstoffe, Lebensstil sowie die Gene eine Rolle. Wer diese Ursachen kennt sowie ein Grundverständnis vom Körper, seinen Funktionsweisen und Reaktionen besitzt, der hat eine wichtige Waffe im Kampf gegen seine Krebserkrankung in der Hand. In seinem Buch beschreibt Gesundheitsexperte Manuel Eckardt, wie stark wir durch einen bewussten Lebensstil unsere Gesundheit verbessern können. Dazu gehören viel Sauerstoff durch Bewegung, eine gute Versorgung unserer Zellen mit Nährstoffen, viel Flüssigkeit und eine positive Lebenseinstellung – denn, so Manuel Eckardt: „Aufgeben ist keine Alternative. Aktiv werden ist die beste Verteidigung.“

### **Aus dem Inhalt**

- Gesunde Zellen für einen gesunden Körper
- Die richtige Ernährung bringt Energie
- So entsteht mentale Stärke
- Mit Bewegung Heilung fördern
- Give me five – das 4-Wochen-Programm

### **Der Autor**

Sport begleitet Manuel Eckardt schon sein Leben lang. Seit über 25 Jahren betreibt er Fitness-Sport und kann auf mehrere Meisterschaftserfolge zurückblicken. Heute ist der Gesundheitsexperte auf Sport und gesunde Lebensführung spezialisiert. 2009 gründete er „pur-life“, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness. Es bietet inzwischen über 2.500 Kursvideos in 50 Kategorien und wurde von N24 als Nummer 1 in der Kategorie Kursqualität von Online-Fitnessplattformen ausgezeichnet. Manuel Eckardt ist Entwickler von verschiedenen Trainingskonzepten, unter anderem des 5-Minuten-Trainings.



### Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover  
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!