



Dr. med. Ursula Manunzio

Herzgesund

Richtig ernähren und trainieren für ein gesundes Herz

176 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3064-2
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland, 20-30% der Deutschen leiden darunter**
- **Das 4-Wochen-Programm für eine herzgesunde Ernährung und einen bewegten Alltag**
- **Für Herzkranken geeignet, aber auch für alle, die mit Bewegung ihr Leben verbessern wollen**

In vier Wochen zu einem herzgesunden Lebensstil

Herzkrankungen sind die Todesursache Nr. 1 in Deutschland. Kein Wunder, dass viele Menschen vorbeugen oder nach der Diagnose einer Herzkrankheit 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
- Herzkrankheiten und ihre Behandlung
- Untersuchungsmethoden
- Wichtige Blutwerte
- Herzgesunde Ernährung
- Mut zum Sport
- Herzgesund entspannen
- Das 28-Tage-Programm für einen herzgesunden Lebensstil

Die Autorin

Dr. med. Ursula Manunzio ist Ärztin für Sportmedizin und Ernährungsmedizin, Rehabilitation und Prävention. Sie leitet zudem die von ihr gegründete „Sportmedizinische Ambulanz“ am Universitätsklinikum Bonn. Ursula Manunzio ist in der Lehre tätig und führt sportmedizinische Untersuchungen bei Profi- aber auch Freizeitsportlern durch, betreut Patienten mit Übergewicht, Herzkrankungen oder Diabetes und ist Expertin für Myokarditis. Die gefragte Speakerin zu medizinischen Themen lebt in Bonn.

