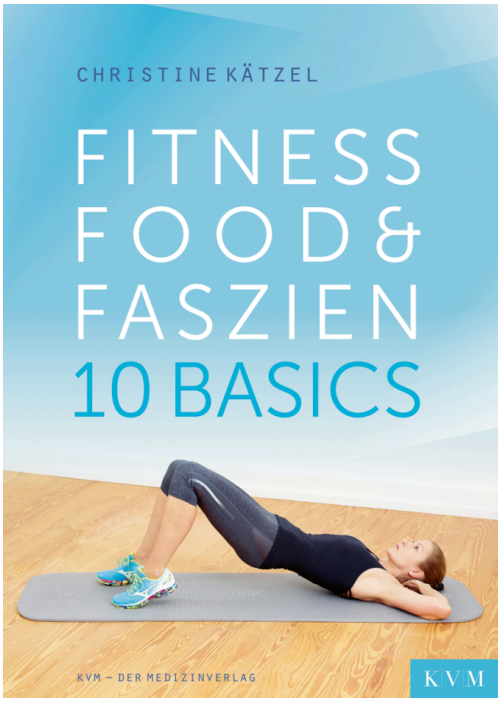
QUINTESSENCE PUBLISHING
AUSTRALIA & NEW ZEALAND



Edition:	1. Auflage 2017
pages:	80
Images:	70
Cover:	Softcover, 18,5 x 26 cm
ISBN:	978-3-86867-363-0
Published:	June 2017

QuintEd Pty Ltd

Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australia

+61 434521025

admin@quinted.com.au

https://www.quintessence-publishing.com/anz/en

Book information

Authors: Christine Kätzel

Title: Fitness, Food & Faszien

Subtitle: 10 Basics

Short text:

Fitness, Food & Faszien bietet einen einfachen Einstieg in dieses umfassende Themengebiet und richtet sich an all jene, die mehr über die Rolle der Faszien für ihre Gesundheit wissen und aktiv etwas für ihre Fasziengesundheit tun wollen.

Alles Wesentliche über Faszien wird informativ und leicht verständlich erläutert. Die Autorin beschreibt dabei eindrücklich jenes Gebilde, welches das Fasziensystem mit der Gesamtheit unseres Körpers formt. Komplexe anatomische Zusammenhänge sind durch zahlreiche Abbildungen anschaulich illustriert und werden somit einfach nachvollziehbar. Der Schwerpunkt des Buches liegt bewusst auf einem ganzheitlichen Ansatz, der allgemeine Gesundheitsfragen, Fitness und unsere Ernährungsgewohnheiten durchleuchtet. Effektive Übungen für ein Faszientraining, um einen gesunden Körper von Jugendjahren an bis ins hohe Alter zu erhalten, sind ein wichtiger Kernabschnitt des Buches. Diese Basics sind ohne große Hilfsmittel jederzeit und überall durchführbar.

Nicht zuletzt machen auch die zahlreichen persönlichen Erfahrungsberichte der Autorin die Beschäftigung mit dem Thema zu einer erlebnisreichen und spannenden Lektüre. Viel zu oft wird in der Literatur über Faszien lediglich der Aspekt der körperlichen Fitness berücksichtigt. Die Autorin veranschaulicht hingegen auf nachdrückliche Weise, welch essenziellen Einfluss die Nahrungsmittel, die wir tagtäglich zu uns nehmen, auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Fasziensystems haben.

Fitness, Food & Faszien regt nicht nur zur aktiven Teilnahme, sondern generell zum Umdenken an: Wir sind mehr als lediglich eine "Figur", die gestrafft, oder "Muskeln", die gekräftigt werden sollen. Wir sind Geist, Körper und Bauch.

Categories: Physiotherapy, Guide Health & Nutrition