

Matthias Marquardt

Du kannst laufen

Leseprobe

[Du kannst laufen](#)

von [Matthias Marquardt](#)

Herausgeber: Spomedis Verlag



<http://www.unimedica.de/b18788>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

Mittwoch, halb acht in Deutschland	9
Vom Privileg zur Strafe	15
Die Quadratur des Kreises	19
Ein neues Leben.....	21
Bevor es losgeht: Der Gesundheits-Check bei Ihrem Arzt	33
Es geht los!	35
Guten Morgen zu Ihrem ersten Lauf	41
Ihr erster richtiger Lauschuh	53
Verbrennen Sie Fett	73
Zwischenbilanz	85
„Schatz, ich hab immer noch nichts anzuziehen!“	87
Erwischt, Sie sind Läufer!	99
Küchenvisite	101
Es geht voran - mit Stil	131
Grüße an die Füße.....	143
Es läuft!	145
Power-Training.....	149
Ihr45-Minuten-Programm	155
Stress weg	159
Erfolgsbilanz	165
Sportsgeist.....	167
Interview mit Thorsten Schröder	181
Zehn Tipps für Ihren Erfolg.....	185
Anhang I: Gesundheit und Laufen	189
Anhang II: Typische Läuferbeschwerden	195



Matthias Marquardt

Du kannst laufen

Das Buch, das jeden zum Läufer macht

208 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de