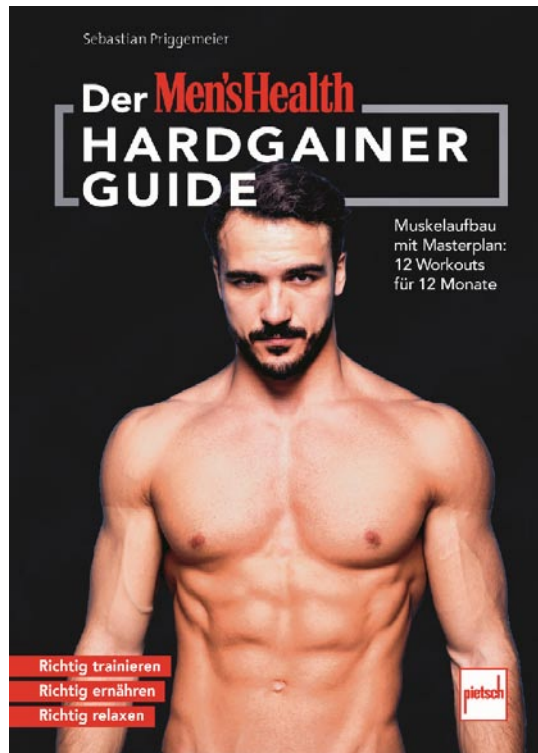


## Der MEN'S HEALTH – Hardgainer-Guide

Muskelaufbau mit Masterplan: 12 Workouts für 12 Monate

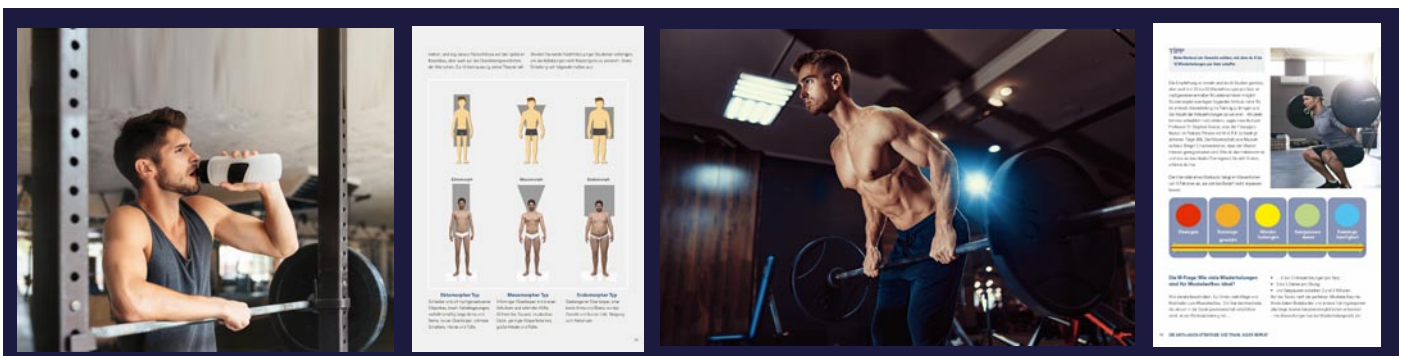
Richtig trainieren - Richtig ernähren - Richtig relaxen



Der Begriff »Hardgainer« bezeichnet im Bereich des Bodybuilding eine Person, die trotz eines normalen Trainings- und Essverhaltens kaum Muskelmasse aufbauen kann. Die gute Nachricht: Hardgainer zu sein ist kein unabänderliches Schicksal, denn die genetische Disposition ist nur ein Faktor für erfolgreichen Muskelaufbau.

Drei weitere Faktoren haben ähnlichen Einfluss: Training, Ernährung und Regeneration. Die Anti-Lauch-Strategie hilft dabei, an den richtigen Stellschrauben zu drehen, und mit dem Masterplan Muskelaufbau ist der MEN'S HEALTH Hardgainer-Guide die Schritt-für-Schritt-Anleitung auf dem Weg zum Traumkörper.

**ISBN: 978-3-613-50946-7**  
**176 Seiten, 480 Bilder**  
**Preis: 26.00 €**



Als Sportwissenschaftler und gefragter Fitness-Experte (Men's Health, RTL, ntv) weiß **Sebastian Priggemeier**, wie ein effektives Workout aussehen sollte. Als Papa weiß er, wie schwierig es ist, sich zwischen Job und Kinderbespaßung dazu aufzuraffen. Umso wichtiger ist ihm, Sport und Bewegung in den Alltag zu integrieren - mit praxisnahen Ideen, wie in diesem Buch.

**Ihr Ansprechpartner: Daniel Gotzen**  
**Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart**  
**Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/210 80 96, E-Mail: d.gotzen@motorbuch.de**