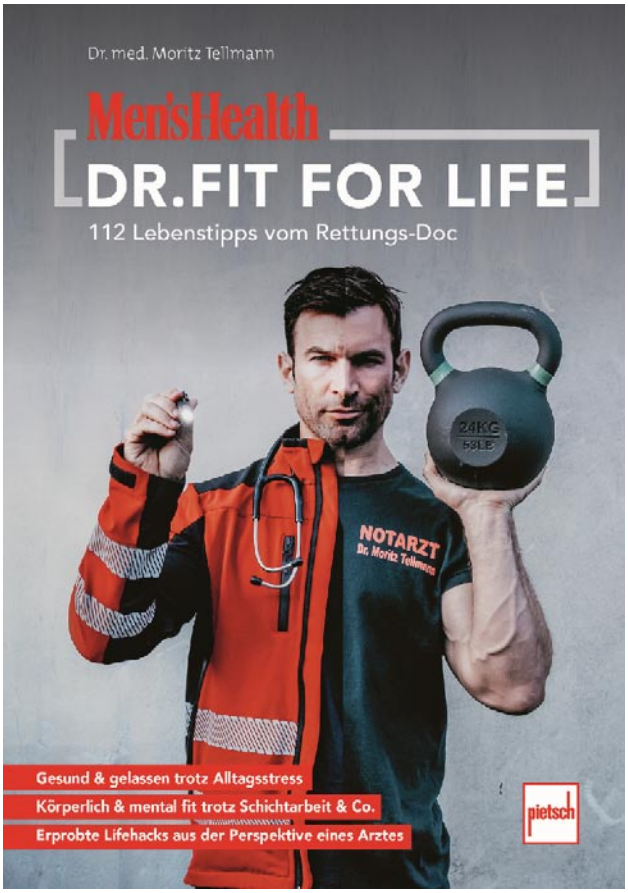
Stress bewältigen, mental und körperlich fit bleiben: Tipps von Notarzt Dr. Moritz Tellmann

Als Notarzt ist Moritz Tellmann Schichtarbeit und hohe Arbeitsbelastung gewohnt, als Mediziner und Sportler kennt er die besten Strategien, um diesem Druck erfolgreich zu begegnen - mit 112 Lifehacks für einen besseren Alltag!



Dr. med. Moritz Tellmann, Jahrgang 1984, lebt in Düsseldorf. Er ist Fach- und Oberarzt für Anästhesie und Notfallmedizin sowie Allgemeinmediziner mit präventivem Schwerpunkt. Einem breiten Publikum ist er durch die SAT1-Dokuserie **Einsatz mit Herz** bekannt. Seine große Leidenschaft gehört neben der Medizin dem Fitness- und Gesundheitssport. So arbeitet er nach wie vor regelmäßig als Personal-Trainer, veranstaltet Gesundheitsseminare und verbringt viel Zeit im Fitnessstudio und den Marathon-Laufstrecken dieser Welt.

Dr. med Moritz Tellmann

DR. FIT FOR LIFE

112 Lebenstipps vom Rettungsdoc

ISBN: 978-3-613-50978-8
176 Seiten, 200 Abb.
170mm x 240mm
26,- €

Vom Notarzt lernen, wie ein stressiger (Berufs-)Alltag gesund und fit bewältigt werden kann: Sportler und Notfallmediziner Dr. Moritz Tellmann präsentiert 112 Tipps zur mentalen Gesundheit und körperlichen Fitness, zum Stressmanagement, zur gesunden Ernährung, zur kognitiven Leistungsfähigkeit, zu Entspannung und Erholung sowie zur Gefahrenvermeidung.

Seine Strategie ist ein spannender Mix an Tipps und Empfehlungen aus evidenzbasierter Medizin nach aktuellem wissenschaftlichem Standard, gepaart mit kreativen eigenen Möglichkeiten der Gesundheitspflege. Über ein Jahrzehnt hinweg etabliert, getestet und umgesetzt.

Ein umfassendes und praxisnahes Trainingsbuch für Körper, Seele und Geist für alle, die beruflich oder privat stark beansprucht sind oder im Sport herausragende Leistung bringen wollen.

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