



# **Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde)**


*Ingo Froböse*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) Ingo Froböse**

 [Download Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, ...pdf](#)

 [Online Lesen Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten ...pdf](#)

**Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten,  
kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel  
Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde)**

*Ingo Froböse*

**Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel  
Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) Ingo Froböse**

**Downloaden und kostenlos lesen Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) Ingo Froböse**

---

160 Seiten

**Kurzbeschreibung**

Lernen von den Profis - die Kraft der PauseEin Leben ohne Pause gilt vielen als völlig normal. Die beruflichen Anforderungen steigen - die Arbeit wird zum Marathonlauf. Feierabend und Wochenende werden ebenfalls prall mit Programm gefüllt. Doch Achtung: Ohne Pausen werden wir krank. Das Buch zeigt, was wir von Profis wie Spitzensportlern lernen können. Ihnen dienen Pausen zur Erholung und zur Leistungsförderung. Ein Schlüsselwort dabei ist die Superkompensation: Bei richtigem Pause-Machen werden die Energiespeicher nicht nur wieder auf ihr vorheriges Niveau gebracht, sondern durch das Setzen gezielter Anreize kann sogar ein Energiezuwachs darüber hinaus erfolgen. Im großen Praxisteil dieses Ratgebers wird gezeigt, wie man in vier komplexen Phasen - im Tagesverlauf, nach getaner Arbeit, am Wochenende sowie im Urlaub, auf Reisen - den Schalter zunächst auf Pause und dann erfolgreich wieder auf Power umlegen kann. Denn um die Heilkraft von Pausen richtig zu nutzen, braucht es geeignete aktive und passive Maßnahmen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Professor für Rehabilitation und Prävention im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dort leitet er das "Zentrum für Gesundheit". Er ist Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention sowie wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen und Versicherungsträger. Bei Zeitschriften wie "Fit for Fun", "Brigitte", "Vital", "Men's Health" oder "Apotheken-Umschau" ist er ständiges Mitglied im Expertenteam.

Download and Read Online Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) Ingo Froböse #D42MZBAPCTJ

Lesen Sie Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Ingo Froböse für online ebook  
Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Ingo Froböse Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Ingo Froböse Bücher online zu lesen.  
Online Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Ingo Froböse ebook PDF herunterladen  
Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Ingo Froböse Doc  
Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Ingo Froböse  
Mobipocket  
Power durch Pause: Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten (GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde) von Ingo Froböse EPub