

Conny Schumacher | Alfred-Schmidt-Straße 15 | 81379 München

Fit durch ...Vitalstoffe? Über den Sinn und Unsinn von Nahrungsmittelergänzungen – ein Ratgeber

Beim Begriff Nahrungsergänzung rümpfen viele die Nase. Und doch hat nahezu jeder eine Dose mit Vitamin C Brausetabletten im Küchenschrank. Was ist dran am Mythos Nahrungsergänzung?

Reicht es, Vitalstoffe zu sich zu nehmen, um >>forever young<<, fit und schön zu bleiben? Was bewirken Vitalstoffe eigentlich im Körper? Brauchen wir sie wirklich und wenn – wer braucht was? Warum schwören einige darauf und andere merken keinen Unterschied?

„Fit durch ...Vitalstoffe?“ zeigt die Bedeutung, aber auch die Grenzen dieses Hypes. Denn um rundum gesund zu sein, bedarf es deutlich mehr, als Vitamine zu schlucken. Wer jedoch mehr will als das Gängige, wer richtig belastbar sein will, klar im Kopf, gesund – und das möglichst lange – der wird viele gute Tipps und Anregungen bekommen, was ihm wann gut tut und wie er im Dschungel der Nahrungsergänzungsanbieter die individuell passenden Perlen findet.



Fit durch ... Vitalstoffe? Über den Sinn und Unsinn von Nahrungsmittelergänzungen – ein Ratgeber; 92 Seiten, BoD, Paperback, ISBN: 9-783-893-183-137; Preis: 11,90€

Über die Autorin

Conny Schumacher wurde 1965 in Tegernsee geboren. Sie studierte Sportökonomie in Bayreuth und arbeitete im Bereich Freizeit- und Spitzensport als Marketingleiterin und Pressereferentin. Seit 1994 ist sie selbstständig, seit 2006 hauptberufliche Fitnessexpertin für diverse Medien, Fachbuchautorin und Personal Trainerin.

Das Interesse an Vitalstoffen und deren Nutzen für Menschen in bestimmten Lebenssituationen begleitet sie seit ihrer Studienzeit.

Mehr über ihre Arbeit finden Sie auf der Website www.connyschumacher.de

