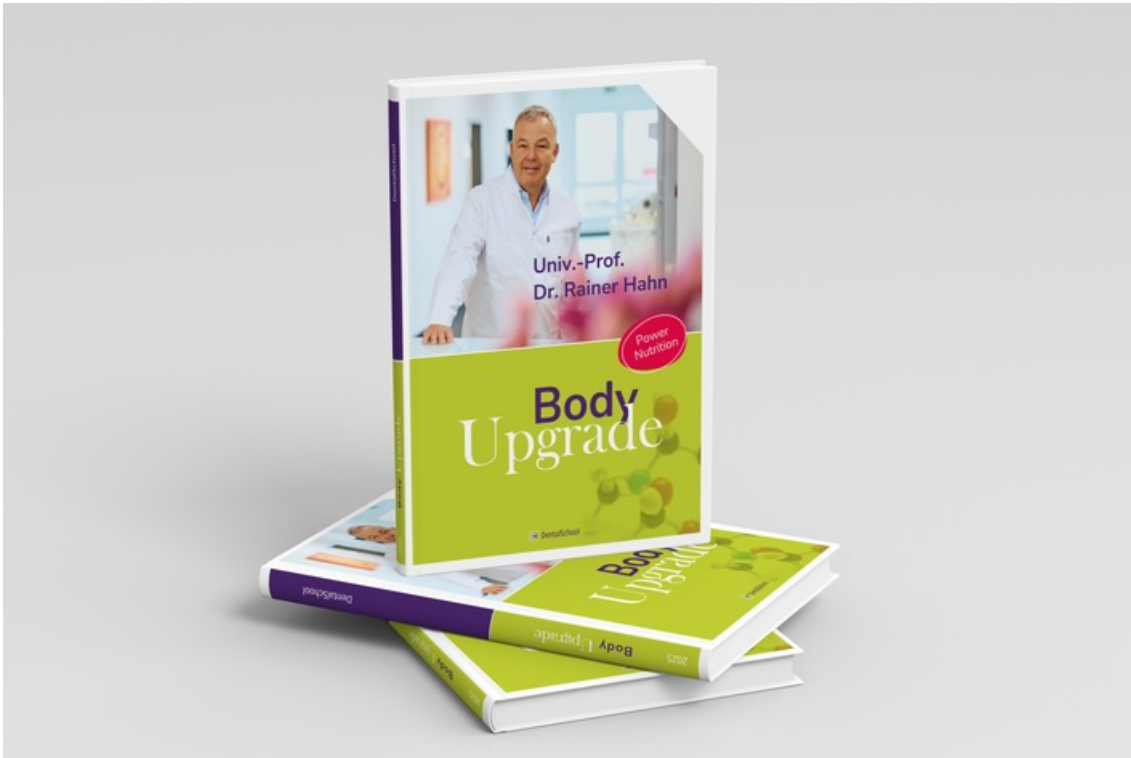


08.07.2025 – 10:40 Uhr

Body Upgrade: Besser essen. Smarter ergänzen. Täglich besser fühlen. / Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn zeigt, wie Ernährung wirklich wirkt



Tübingen (ots) -

Die DentalSchool Tübingen veröffentlicht mit Body Upgrade ein wegweisendes Buch, das weit über klassische Ernährungstipps hinausgeht. Autor und Präventionsmediziner Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn kombiniert neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus Medizin, Mikrobiomforschung und Ernährungsmedizin mit klaren, praxisnahen Empfehlungen - verständlich, wirksam und sofort umsetzbar.

Das Programm basiert auf einer strukturierten 5-Phasen-Strategie. Es zeigt, wie jeder mit smarter Ernährung, gezielter Mikronährstoffergänzung, integrierter Bewegung und einem hormonell ausbalancierten Alltag zu mehr Energie, besserem Schlaf, höherer Leistungsfähigkeit und einem gesünderen Körpergefühl findet - ganz ohne Diätstress oder Verzicht.

Highlights aus dem Buch:

- Ernährung im Einklang mit deinem Biorhythmus
- Intelligente Supplementierung statt "Blindpillen"
- Powerstoffe wie Nitrat, Omega-3 und Polyphenole - wissenschaftlich erklärt, praktisch anwendbar
- Mikrobiom, Hormone und Myokine: Die neuen Schlüssel zur Vitalität
- Konkrete Wochenpläne, Lebensmittel-Listen und Diagnostikempfehlungen
- Abnehmen - aber ganz anders: nachhaltig, hormonell gesteuert, ohne Jo-Jo-Effekt

Body Upgrade richtet sich an alle, die mehr vom Leben wollen: Berufstätige, Sportler, Menschen in Stress- oder hormonellen Umbruchphasen oder gesundheitsbewusste Einsteiger - aber auch an alle, die bereits Beschwerden haben oder Medikamente einnehmen müssen.

- An alle Menschen unabhängig vom Alter, die nicht nur "gesünder leben" wollen, sondern konkret wissen wollen wie.

Das Werk verbindet medizinische Präzision mit einem alltagstauglichen Stil - ein echtes Upgrade für Körper und Kopf.

Titel: Body Upgrade - Power Nutrition

Autor: Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn

Verlag: DentalSchool Verlag, Tübingen

ISBN: 978-3-00-082075-5

Umfang: 250 Seiten, farbig illustriert

Bezugsquelle: www.dentalschool.de, Amazon oder im Buchhandel

Pressekontakt:

DentalSchool Tübingen

E-Mail: mail@dentalschool.de

Web: www.dentalschool.de

Medieninhalte



Bücherstapel Body Upgrade / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/173766 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100097902/100933300> abgerufen werden.