

Der Weg zum Nichtraucher

13.12.2007, 13:11 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *1:1 aktiv*



Henrik Bauer

Für eine bestimmte Zeit nicht zu rauchen, das schafft man meist noch. Aber es gelingt nur Wenigen, Nichtraucher zu bleiben. In einem 5-Stunden-Seminar lernen Raucher, wie das Verlangen nach Zigaretten schmilzt und das „nicht Rauchen müssen“ nach kurzer Zeit zu einem natürlichen Verhalten wird.

Portrait

Personal Trainer Henrik Bauer weiß, wie wichtig Erhalt und Ausbau eines gesunden Körpers und Geistes ist, um erfolgreich in Beruf und Alltag zu sein. Pauschalrezepte aus Büchern und Magazinen helfen dabei nicht. Deshalb spricht Henrik Bauer mit seinem Personal Training den Kunden als Individuum an und stellt nur und genau die Bausteine für sein Training zusammen, die dem Kunden und seinen Zielen weiterhelfen.

Henrik Bauer nutzt als Zehnkämpfer, erfahrener Ultra-Marathonist und Triathlet selbst die sport- und ernährungswissenschaftlichen Grundprinzipien. Durch ständige Fortbildung hat er die neuesten Erkenntnisse und Empfehlungen selbst ausprobiert und zum Nutzen seiner Kunden gefiltert.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/177480/Der-Weg-zum-Nichtraucher.html>