

Boris Schwarz im Logo Fit in Neustadt

Wer ist Boris Schwarz? Er ist mehrfacher Marathon- und Ironman-Finisher, Bestsellerautor, Dozent

zu vermitteln ist nicht einfach. Aber Boris Schwarz hat das sehr interessant und humorvoll ge-

Dirk Franke und Boris Schwarz



an der Steinbeis Universität und unter anderem Kolumnist der Gesellschaft für Ernährungsforschung. Es gibt zur Zeit mehr Diäten auf dem Markt als Smartphones. Warum gibt es so viele Diäten? Und warum bringen Diäten nach kurzer Zeit mehr Gewicht auf die Waage als vorher? Es ist einfach, seine Lebensweise und seine Ernährung zu ändern. Was ist gut für meinen Körper? Das in knapp zwei Stunden verständlich

schafft, die Besucher des Abends zu motivieren. Fazit: Kohlenhydrate morgens zu sich nehmen, den Rest des Tages eiweißreiche Ernährung wählen und viel trinken, zwei Tage in der Woche Kraftsport machen. Zum einen verringert diese Lebensweise das Risiko an dem Lebenskiller Diabetes Typ 2 zu erkranken, zum anderen geben die Muskeln Kraft bis ins hohe Alter und ganz nebenbei ist man schlank und fit.