

Proteine auf pflanzlicher Basis

Xucker GmbH | Die bayrischen Proteinspezialisten haben im Herbst ihren neuen Proteinhake auf den Markt gebracht. „Veety’s Proteinmix“ besteht aus Mandel-, Kokos-, Erbsen- und Reisprotein. „Damit haben wir das perfekte Aminosäurenprofil auf rein pflanzlicher Basis bei ansehnlichen Proteinwerten zwischen 71 und 73 Prozent entwickelt“, so Entwickler Thomas Neff. Die ersten beiden Sorten in den Geschmacksrichtungen Vanille und Schoko sind seit Oktober 2017 erhältlich, weitere Geschmacksrichtungen sollen folgen.
www.veety.de



„Wer länger sitzt, ist früher tot“

Riva Verlag | Frank Thömmes, Rückenschullehrer und Experte für funktionelles Training und Betriebliche Gesundheitsförderung, gibt in seinem Buch „Wer länger sitzt, ist früher tot“ eine Vielzahl an praktischen Tipps, die dabei helfen, im Büro in Bewegung und damit auch gesund zu bleiben. Von der Kräftigung und Mobilisation verschiedener Körperbereiche über Stretching-Routinen bis zu Selbstmassagen: Mit diesen innovativen Übungen und Strategien können

Probleme, die mit dem Sitzen zusammenhängen, hocheffektiv und ohne großen Aufwand bekämpft und Langzeitschäden erfolgreich vermieden werden.

128 Seiten, 14,99 Euro

www.m-vg.de



Bewegung macht Hirn

Meyer & Meyer Verlag | Berühmte Sportler wie Christian und Felix Neureuther oder Manuel Neuer schwören schon lange auf die positive Wirkung von Life Kinetik. Um das Training gezielt im Alltag nutzen zu können, ist es wichtig, die Hintergründe zu verstehen. Einen optimalen Einstieg bietet das neue Buch von Horst Lutz. Hierin wird die Trainingsmethode für alle Übungsleiter und Sportler anschaulich erklärt. Zudem finden sich in dem Fachbuch viele Übungen zum Ausprobieren und ein Gesellschaftsspiel.

200 Seiten, 16,95 Euro

www.dersportverlag.de

„Atlas des menschlichen Fasziensystems“

Urban & Fischer Verlag | In ihrem umfangreichen Buch führt Carla Stecco, Chirugin und Anatomie- sowie Sportprofessorin, in die Faszienforschung ein. Über 300 einzigartige, fast dreidimensional wirkende Fotos ermöglichen es, die Faszien, ihre Verbindungswege und ihre Ebenen unmittelbar zu erfassen. Die Leser erfahren zudem viel über den Aufbau, die Form und Funktion des Fasziensystems. Therapeuten und interessierte Trainer lernen bei der Lektüre, myofasziale Störungen und Muskelfunktionsstörungen umfassender zu verstehen und zu behandeln.

366 Seiten, 69,99 Euro

www.elsevier.de



Low-Carb Pasta

Lizza | Nach langem Tüfteln hat das Frankfurter Superfood-Start-up Lizza seine erste Low-Carb Pasta gelauncht. Die Nudeln bestehen aus Goldleim, Guarkernmehl, weißem Bohnenmehl und Kürbiskernprotein. Sie sind glutenfrei, rein pflanzlich sowie reich an Ballaststoffen und Proteinen. Ihr Anteil an Kohlenhydraten liegt unter 10 Prozent und die Zutaten sind zu 100 Prozent bio-zertifiziert.

www.lizza.de