



# Leseprobe

Achim Achilles

## Der Lauf-Gourmet

Schlanker, schneller, satter

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,95 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 08. Juni 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### Satt läuft besser!

Deutschlands bekanntester Freizeitläufer isst gern und viel, will aber auch Bestzeiten laufen. Auf Dauer bringt ihn seine Lieblingskost – Pizza, Bier und Schokopudding – dabei allerdings nicht weiter. Sportlich korrekte Rohkost macht ihn depressiv. Was tun? Der Achilles "Lauf-Gourmet" bietet die Alternative: eigens ausprobierte Power-Rezepte, Tricks, die satt, aber nicht dick machen und helfen, mit mehr Genuss dem Trainingsziel entgegenzulaufen.



© Frank Johannes

### Autor

## Achim Achilles

---

**Achim Achilles** lernte im Alter von drei Jahren das Laufen. Sportliche Erfolge: bei den Bundesjugendspielen zwei Sieger- und eine Ehrenurkunde (Messfehler), Gewinner des Gummistiefelzielwerfens 2004 in Caheragh/Irland, 25 Jahre Handball, vier Marathons, diverse Triathlons, selten Letzter. In manchem Winter Fitnessclub-Mitgliedschaft. Berge bestiegen, Seen durchschwommen, dauernder Bewegungsdrang. Bisweilen geregelte Arbeit als Journalist, aber lieber unregelmäßiges Lauftraining. Schlüsselbeinbruch aufgrund mangelnden Mountainbike-Könnens.

Verheiratet mit der sehr geduldigen Mona, zwei Söhne, die ihrem Vater längst davonrennen. Träumt vom Ironman auf Hawaii, aber erst mit 70, wenn sich die Konkurrenz auf natürlichem Wege reduziert hat.

