



BORIS SCHWARZ

Experte für Gesundheit & mehr Lebensenergie

NAVIGATION

_WIE, WO, WAS

02 NAVIGATION

_WIE, WO, WAS

04 VORTRÄGE

_WAS SIE ERWARTET

09 VORTRAG

_FABELHAFT FIT. BEWUSST GUT LEBEN.

13 VORTRAG

_FITTE MENSCHEN ERREICHEN MEHR

17 VORTRAG

_KÖRPERVERLETZUNG MIT TODESFOLGE

21 VORTRAG

_STRESS ADÉ: [EINFACH] BEWUSST GUT LEBEN

24 REFERENZEN

_WAS KUNDEN SAGEN

26 REFERENZEN

_AUSZUG ZUFRIEDENER KUNDEN

28 BORIS SCHWARZ

_DER MENSCH

29 PERSÖNLICHES

_WAS BORIS SCHWARZ NICHT MAG

31 PERSÖNLICHES

_WAS BORIS SCHWARZ MAG

33 PERSÖNLICHES

_BORIS SCHWARZ IN ZAHLEN

36 BORIS SCHWARZ

_DER SPORTLER

43 BORIS SCHWARZ

_DER AUTOR

44 PUBLIKATIONEN

_DIE 8-DIAMANTEN-STRATEGIE

48 PUBLIKATIONEN

_DAS 8-MINUTEN-ANTI-STRESS-WORKOUT

52 KONTAKT & BUCHUNG

_BORIS SCHWARZ



Dein stärkster
Muskel ist
dein Wille.

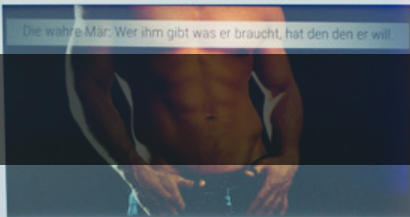
Wenn Sie nicht gestört sind, dann geht es Ihnen schlecht.



BEKANTT AUS:

- _RTL
- _ProSieben
- _Galileo
- _Fit for Fun
- _Men's Health Muscle

VORTRÄGE
_WAS SIE ERWARTET



BEWUSST GUT LEBEN: die Lebensmaxime von Boris Schwarz

Er bewegt und begeistert mit seinen Vorträgen.

Boris Schwarz ist Experte für Gesundheit und mehr Lebensenergie, mit dem Schwerpunkt Ernährung, körperliche Fitness und den Umgang mit Stress.

Seine Vorträge sind fachlich fundiert, leicht zu verstehen und lösen bei seinem Publikum nachhaltige Handlungsimpulse aus.

Der 5 Sterne Redner versteht es kurzweilig, packend, lebhaft und praxisnah seine Zuhörer zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren.

Ein Highlight auch für Ihre Veranstaltung!



DER GESUNDHEITSMOTIVATOR

Die Symbiose aus erfrischender Provokation und motivierender Bewusstmachung hat einen Namen: Boris Schwarz.

Er versteht es auf unterhaltsame Weise, Menschen zu motivieren, mehr Eigenverantwortung für ihren Körper und ihre Gesundheit zu übernehmen.

Weit über 100.000 Zuhörer haben bereits von seinen Vorträgen persönlich profitiert.

Er animiert zu einem gesünderen Lebensstil und zeigt Menschen auf, wie Sie mit ein paar Tricks und Kniffen leistungsfähiger werden und bleiben.



DER KRANKENSTANDESENKER

Boris Schwarz rüttelt wach. Mit Witz, Charme und der Fähigkeit, Funktionen und Prozesse des menschlichen Körpers bildhaft und verständlich zu erklären. Seine erfrischende Art macht Spaß. Seine Beispiele gehen nah und seine undogmatische Herangehensweise macht die Umsetzung leicht.

Seine Zuhörer freuen sich, neben einer besseren Gesundheit, über mehr Lebensenergie und seine Auftraggeber über fittere, leistungsfähigere Mitarbeiter.

Wo er gebucht wird, sinken Krankenstände.

Erleben auch Sie Boris Schwarz in einem seiner begeisternden und motivierenden Vorträge.



Herzlich Willkommen zum Impuls-Vortrag

Fabelhaft fit. Bewusst gut leben.

www.boris-schwarz.de



_VORTRAG:

FABELHAFT FIT. BEWUSST GUT LEBEN.

»Liebe deinen Körper, denn er ist dein wichtigster Begleiter. Dein Leben lang. ER ist dein Zuhause, nicht die Immobilie, in der du „nur“ wohnst«, fordert 5 Sterne Redner Boris Schwarz sein Publikum zur radikalen Bewusstseinsveränderung auf.

Gewohnt mitreißend, humorvoll und extrem motivierend macht Boris Schwarz Mut, das für viele belastende Thema Fitness und Schlanksein mental wie auch im aktiven Tun anzugehen und tatsächlich in eine fabelhafte Veränderung zu kommen.

Es ist für alle möglich, diesen erstrebenswerten Zustand zu erreichen. Der Fitnessexperte macht es in seinem eigenen Leben mehr als exemplarisch vor. Und in diesem faszinierenden Vortrag erklärt er, wie wirklich jeder fit & schlank werden und bleiben kann - ohne deprimierende Diät!

Ein Vortrag wie gemacht für alle, die sich wirklich positiv mit ihrem Körper auseinandersetzen und dauerhaft fabelhaft fit und schlank werden wollen.

Für mehr strahlenden Erfolg im Beruf wie im Leben!





Fabelhaft fit.
Bewusst gut leben.

” Nichts fühlt sich
so gut an, wie fit
und gesund zu sein.

Fitte Menschen
erreichen mehr.

www.boris-schwarz.de



_VORTRAG:

FITTE MENSCHEN ERREICHEN MEHR

Wer fit ist, ist leistungsfähiger. Wer fit ist, hat es leichter. Und erfolgreicher im Beruf wäre schließlich jeder gerne.

Aus seiner langjährigen Tätigkeit in der Fitnessbranche weiß der 5 Sterne Redner, dass Vorbeugung in puncto Gesundheit die beste Medizin ist. Und diese gar nicht so bittere Pille macht den Alltag in Beruf und Privatleben lebenswerter, leichter und erfolgreicher.

Aus diesem Grund sensibilisiert Boris Schwarz seine Zuhörer in diesem Vortrag höchst unterhaltsam für einen täglich bewussteren Umgang mit den persönlichen Ressourcen und animiert einen gesunden Lebensweg einzuschlagen, ohne jemals den allzu mahnenden Zeigefinger zu erheben.

Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern und Teams diesen fulminanten und hoch motivierenden Auftritt von Boris Schwarz und definieren Sie miteinander das Wort Fitness für immer neu!



Herzlich Willkommen zum Impuls-Vortrag

Fitte Menschen erreichen mehr.

www.hugobosch.de

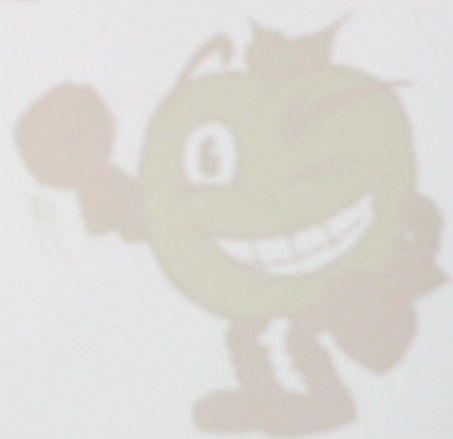


”Achte gut auf deinen
Körper, es ist der
einzige den du hast.

»Körperverletzung

mit Todesfolge«

von ... arzt





_VORTRAG:

KÖRPERVERLETZUNG MIT TODESFOLGE

Boris Schwarz bringt es auf den Punkt: Deutschland frisst sich zu Tode! Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht und den daraus resultierenden Folgeerkrankungen. Darüber hinaus herrscht allgemeine Verwirrung über Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß und Co.

Der 5 Sterne Redner nimmt kein Blatt vor den Mund und redet Tacheles. In diesem erfrischend direkten und gleichzeitig auch unterhaltsamen Vortrag weist Boris Schwarz auf die Volkskrankheit Nummer eins, Diabetes Typ 2, hin. Er bringt seinem Publikum auf humorvolle und eingängige Weise nahe, rechtzeitig auf die Signale des Körpers zu hören und sie richtig zu lesen.

Begleiten Sie den Gesundheitsexperten auf einer spannenden Reise durch Ihren Körper und erfahren Sie, wie Sie mit bewusst guter Ernährung nicht nur die Körperfettverbrennung dauerhaft anfeuern und was Kohlenhydrate im Körper bewirken, sondern wie Sie noch vitaler und leistungsfähiger werden.



” Du musst nicht
der Beste sein,
um dein Bestes zu geben.



_VORTRAG:

STRESS ADÉ: [EINFACH] BEWUSST GUT LEBEN!

Viel zu viele Menschen rasen voller Hektik durch ihren Tag, geplagt von Stress und Druck. Vom Aufstehen bis zur Schlafenszeit absolvieren sie Termine und sind währenddessen gedanklich schon beim nächsten To Do. Zeit, sich energiesteigernd zu ernähren oder sich ausreichend zu bewegen, ist nicht vorhanden. Schluss mit dem Stress und der ungesunden Lebensführung, sagt Gesundheitsexperte Boris Schwarz.

Mit dieser mitreißenden und optimistischen Keynote macht der 5 Sterne Redner Menschen Lust, bewusst gut zu leben. Ihm ist es dabei sehr wichtig, darzulegen, dass es nicht um Verzicht oder ein ständiges Sich-Kasteien geht. Er ruft seine Zuhörer vielmehr zu einem bewussten Umgang mit ihrem Körper und ihrer Lebensenergie auf. Der Gesundheitsexperte fordert keine strenge Askese von seinen Zuhörern, sondern die Entwicklung eines neuen und bewussten Gedankengutes und verrät Tipps und Kniffe, wie es nachhaltig gelingt, den Stress durch Lebensenergie zu ersetzen.

Holen auch Sie sich Motivation pur für Ihre Mitarbeiter und Kunden durch 5 Sterne Redner Boris Schwarz und erhalten Sie die pralle Lust darauf, gut und bewusst zu leben. Für mehr Gesundheit und Fitness, für mehr Lebensenergie und Freude am Dasein und weniger Stress!





” Dein Körper
folgt stets deinem
Geist.

REFERENZEN

_WAS KUNDEN SAGEN

Meiner Meinung nach wird der Begriff 5 Sterne Redner heute zu schnell vergeben. Allerdings treffen diese 5 Sterne voll und ganz auf Boris Schwarz zu. Er hat mit seiner bildhaften Sprache und vielen nachvollziehbaren Beispielen überzeugt.

RUDI ROHN

PORSCHE AUGSBURG

Boris Schwarz hat mit viel Humor mehr Bewusstsein für Körper und Gesundheit bei unseren Mitarbeitern und Kunden geschaffen - mit Soforteffekt: das Mineralwasser ging an diesem Abend aus, Cola und Bier blieben stehen!

SILKE KRON

VOLKSBANK KIRNAU eG

Boris Schwarz – authentisch, lebendig, witzig, dynamisch, sympathisch, professionell. Was mehr kann man von einem Referenten erwarten?

SARA EL RADDAF

LA BIOTHÉTIQUE

Lieber Boris, Du bist wirklich ein fabelhafter Vortragsredner! Du hast unseren 38. Uponor-Kongress in St. Christoph auf dem Arlberg aufgelockert und die Teilnehmer wachgerüttelt „BEWUSST GUT ZU LEBEN“. Deine mitreißende und unterhaltsame Art hat unsere Kunden restlos begeistert.

MICHAEL A. HEUN

UPONOR ACADEMY CE

Boris Schwarz hat unseren MitarbeiterInnen in motivierender Art und Weise und mit Humor die Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung näher gebracht. Nun liegt es an jedem selbst aktiv zu werden... - der Grundstein ist gelegt.

OLAF BACCUS

PROVINZIAL RHEINLAND AG

Boris Schwarz gelingt es sehr gut Zuhörer in seinen Bann zu ziehen und die Themen Gesundheit und Ernährung einfach, wirksam und erlebbar darzustellen.

FRANK DIEFENBACH

NASSAUISCHE SPARKASSE

REFERENZEN

_WAS KUNDEN SAGEN

Boris Schwarz hat uns alle während seiner Performance durch seine Lebensfreude und Energie in den Bann gezogen. Er hat es geschafft, die wichtigen Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung mit Spaß, Witz und Esprit sowie dem nötigen Ernst zu vermitteln.

MIHRICAN YILMAZEL

IVT GmbH & Co. KG

Ich würde Boris Schwarz jederzeit wieder als Redner engagieren und empfehle ihn gerne weiter.

HOLGER DIEFENBACH

NASSAUISCHE SPARKASSE

Man spürt sofort, dass Boris Schwarz völlig authentisch lebt wovon er spricht! Mit Charme und Witz sowie dem nötigen Ernst vermittelt er die verschiedenen Seiten wunderbarer gesunder Lebensweisen. Seine Genialität ist mitreißend und wir freuen uns von ganzem Herzen ihn für unsere Smart Development Days gewonnen zu haben!

KATHRIN DORN

CO-IMPROVE CONSULTING

Boris Schwarz ist ein authentischer und leidenschaftlicher Referent. Anschaulich und vor allem motivierend versetzt er seine Zuhörer in die Lage ihre Lebens- und Essgewohnheiten, ihre Gesundheit und Ernährung, sowie ihr Bewegungsverhalten zu reflektieren. Ein Vortragsredner, der ausstrahlt, für was er steht.

VOLKER SCHILLING

GREIFFCAPITAL MANAGEMENT AG

Boris Schwarz überzeugt uns und unsere Kunden immer wieder durch seine umfassenden Fachkenntnisse.

INA SCHNEIDER

TECHNOGYM GMBH

Boris Schwarz unterstützt seine Zuhörer auf dem Weg zur besseren Lebensqualität, zu mehr Gesundheitsbewusstsein und damit zu mehr Wohlbefinden. Lebhaft, authentisch und sympathisch begeistert er seine Zuhörer und versorgt sie mit einer großen Portion an Wissen und Tipps für das alltägliche Leben.

EVA HILD

LUFTHANSA

REFERENZEN

_AUSZUG ZUFRIEDENER KUNDEN

A

Akademie Zukunft Handwerk
Aktiv & Vital Forum
aktiVital
Aktivwelt
American Fitness
Amiga Fitnessclubs
AOK
ARWA Personaldienstleistungen
Audi
Augsburger Allgemeine
AWW EDV AG

B

Balance
Bali Fitness
Bella Vitalis Gesundheitszentren
Best Fitness
BLU
Bodygym
Bodystyling
Body & Soul
Bund der Steuerzahler
Businessforum Deggendorf
BMW
BVMW

C

CaloryCoach
Carat4Life
Carpe Corpus
Center Sports
City-Fit
City Fitness
CK Fitnessclubs
Classic Sports
CO-Improve Consulting

D

Damen-Aktiv-Studio
DBV-winterthur
Die Brillenbauer
Didacta Bildungsmesse
D. Max + Partner

E

Elbfitness
Elixia Fitnessclubs
e-motion²
Energiewerk
EUROPA 2
Evas Apfel
Expedition Leben

F

Fitnessland
Fitness Class Vital
Fitness Company
Fitness & Gesundheit
Fitness Level
Fitness Loft
Fitness Pur GmbH
Fitness Plus GmbH
fitness4you
Fit'n Fun Fitnessclubs
Fit & Fun
Fit for Fun
Fit 2000
Fit hoch 3
Fit & Gesund
Fit-Up Fitnessclubs
FunAktiv KS

G

Galileo
GEDANKENTanken
Gesellschaft für Ernährungsforschung
Gesundheitspark Aschersleben
Gesundheitspark Hahn
Gesundheitspark Nidda

Gesundheitszentrum Stimmel
Greiff Capital Management AG
GYM80 Fitnessstref

H

Halle 22
Hapag Lloyd
HGM Fitness AG
hm.cc
Hoeher Holistic Management
Holzhauer KG

I

IHK
iilVital
Impuls Fitness & Wellnesspark
InBody
Injoy Fitnessclubs
Inko GmbH
Inline Unternehmensberatung
In Shape Fitnessclubs
IVT

J

Just Fit Fitnessclubs
Jump Fitness- und Freizeitcenter

REFERENZEN

_AUSZUG ZUFRIEDENER KUNDEN

K

Kronos

L

La Biosthétique
Lieser Sports
Lufthansa Citycenter
Luxor Fitness

M

Maori Fitness Community
Mare
Max GmbH
Max.Sense Marketing
Maxx!
Medicon
Medi Fit
Medi Sports
Mein Schiff
Men's Health Muscle
Merck
Motion Fitness für die Frau
Motivitas Fitness GmbH
MS EUROPA 2
MSK Fitness GmbH
Myline®

N

Nassauische Sparkasse
Now Sports

O

Olympia Fitness-Sport

P

Paradise Beach Fitness-Wellness
Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG
Peoples
Positiv Fitness Fitnessclubs
POM Weimar
Porsche
Position Gesundheitssysteme
Protrain Fitness
Pro Vita Fitness
Pro Sieben
Provital GmbH

R

Radio Antenne Landau
Radio Antenne Mainz 106,6
Relex Fitness
RTL
Robinson

S

Sanitas Zentrum für Sport & Gesundheit
SFC Magdeburg
SG 1956 Wambach e.V.
Smile Best Fitness
Sparkasse
Sparks Fitness Resort
Speed-Fit
Sportforum
Sporting
Sports Up
Sport & Fitness
Sportstudio S5
Sportwelt Rosbach
Springer Gesundheitszentren
Sparkasse
spp direkt GmbH
Star Academy
Steinbeis School of International Business

T

Tatkraft
TC Fitness Treff
TC Training Center
Technogym GmbH
Tonus FemaleSports

Tonus SportsClub
Tower Power
Training Center Top Fit
TUI Cruises

U

Uponor GmbH

V

Verlagsgruppe Rhein Main
View 24
Vivana Fitness & Wellnesspark
Vitafun
VITASport
Vital - Der Gesundheitsclub
Volksbank

W

Wahl Personal Service
Wartenberger Club
Well.come GmbH
Wellness Company GmbH
Wellness & Fitness

Y

Youlogic AG

BORIS SCHWARZ
_DER MENSCH



PERSÖNLICHES

_WAS BORIS SCHWARZ NICHT MAG



A word cloud on a yellow background listing various things that Boris Schwarz dislikes. The words are arranged in a roughly circular pattern around the central, largest word 'Fertiggerichte'. The size of each word indicates its relative frequency or importance in the list.

Schwarzseher
Menschen ohne eigene Meinung rote Ampeln
Unpünktlichkeit **Fertiggerichte** das Wort Hass
Menschen die nicht tun was sie sagen
humorlose Menschen jammern Kälte
Dummschwätzer Plagiate Menschen, die nur reden und nicht handeln
Problemdenker Zigarettenqualm **Stau** Wecker
Aufgeben Respektlosigkeit

BERUFUNG

Boris Schwarz' Affinität zu Fitness und Ernährung begann sehr früh.

Bereits im Alter von nur 13 Jahren schrieb er die ersten Trainingspläne und trainierte seine Klassenkameraden im eigenen Kinderzimmer, welches kurzerhand zum Home-Gym umfunktioniert wurde.

Mit 17 leitete er selbständig Boxtrainings und mit Mitte 20 eröffnete er seinen ersten Fitnessclub, um zum einen seine Leidenschaft zu leben und zum anderen sein Wissen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.



PERSÖNLICHES

_WAS BORIS SCHWARZ MAG



A word cloud on a yellow background listing various interests and hobbies. The words are of different sizes, with 'die Welt bereisen' and 'Verlässlichkeit' being the largest. Other prominent words include 'Kreuzfahrten', 'Macher', 'Sommer', 'Respekt', 'Ehrlichkeit', 'Lachen', 'Laufen', 'gutes Essen', 'schöne Autos', 'Pünktlichkeit', 'guten Rotwein', 'Schöne Uhren', 'Cabrio fahren', 'Fitness', 'lesen', 'Pizza', 'Selfmade-Millionäre', 'Hörbücher', 'Harley Davidson', 'gute Gespräche', 'Seelenfrieden', 'das Leben', 'Menschen, die tun was sie sagen', 'CrossFit', 'ausschlafen', 'das Meer', 'Wellnesshotels', 'Originale', 'Zitate', 'Krafttraining', and 'lang frühstücken'.

Laufen
schöne Autos gutes Essen
Pünktlichkeit
guten Rotwein
die Welt bereisen
Schöne Uhren
Kreuzfahrten Respekt Kaffee Ehrlichkeit
Cabrio fahren
Fitness lesen Pizza Selfmade-Millionäre Hörbücher Harley Davidson
Verlässlichkeit Zitate Krafttraining Macher gute Gespräche Lachen
Wellnesshotels Originale ausschlafen Seelenfrieden das Leben
lang frühstücken das Meer Sommer Menschen, die tun was sie sagen CrossFit

LEIDENSCHAFT

Bis heute trainierte der Fitnessexperte Boris Schwarz weit über 1.000 Sportler mit unterschiedlichen Zielen und Visionen als persönlicher Coach.

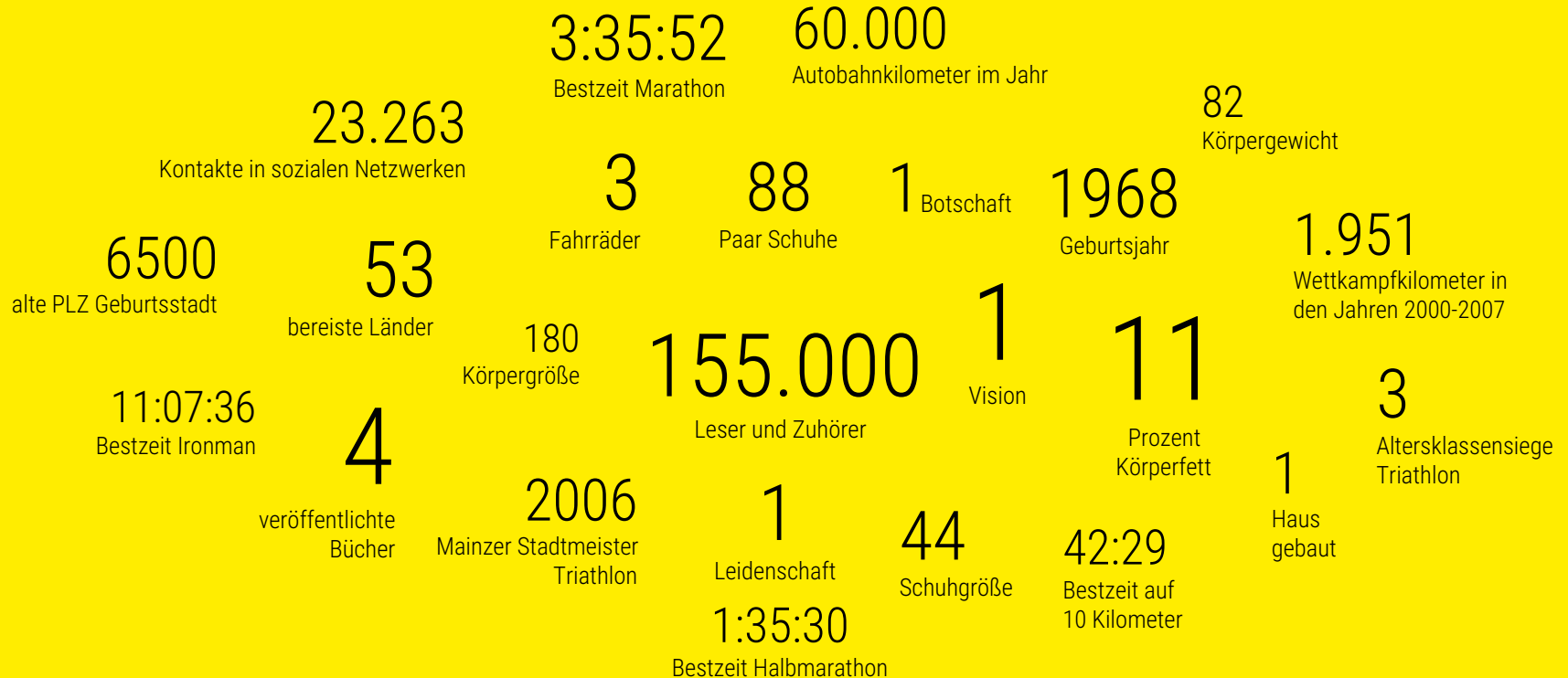
Mit zu seinen prominentesten Klienten zählt der ehemalige Olympiateilnehmer und Schwergewichtsboxer Willi »de OX« Fischer aus Frankfurt am Main.

Gemeinsam feierten sie fünf siegreiche Comeback-Kämpfe, bis Fischer seine Karriere verletzungsbedingt endgültig beenden musste.



PERSÖNLICHES

_BORIS SCHWARZ IN ZAHLEN





»» Es ist dein
Leben, verpass
es nicht.

BORIS SCHWARZ
_DER SPORTLER



ALLROUNDER

Seit frühester Kindheit ist Boris Schwarz leidenschaftlicher Sportler und immer wieder auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Er sammelte Erfahrungen in den Sportarten Leichtathletik, Handball, Fußball, Judo, Boxen, Kickboxen, Bodybuilding, Laufen und Triathlon.



VISIONEN

Aus einer Millennium-Laune heraus lief Boris Schwarz im Jahr 2000 seinen ersten Marathon.

Doch bei diesem einen sollte es nicht bleiben, es folgten weitere in Mainz, Frankfurt und New York.

2003 musste dann eine neue Herausforderung her: ein Triathlon...





HERAUSFORDERUNG

2003 startete Boris Schwarz bei den Mainzer Stadtmeisterschaften auf der Sprintdistanz und der Virus Triathlon hatte ihn gepackt.

Nur zwei Jahre später stand er am Schwimmstart seines ersten IRONMAN (3,8k Swim/180k Bike/42,2k Run) und 11 Stunden und 23 Minuten später überquerte er die Ziellinie.

” Schweiß ist,
wenn Muskeln
weinen.

EISENMANN

Boris Schwarz finishte 2005 seinen ersten IRONMAN und darf sich seither zur Riege der »härtesten Männer der Welt« zählen.

Es folgten erste Plätze auf der Sprint- sowie Olympischen Distanz.

2006 wurde er, nur drei Jahre nach seinem Triathlon-Debüt, Mainzer Stadtmeister.



FITNESSEXPERTE

Heute trainiert Boris Schwarz – neben seinen »8-Minuten-Workouts« im Hotelzimmer – wann immer es die Zeit zulässt, in einer sogenannten CrossFit-Box. CrossFit ist eine Trendbewegung aus den USA, welche viele Elemente des Sports vereint – wie geschaffen für den Allrounder Boris Schwarz.

Die gesammelten Erfahrungen von Boris Schwarz als Sportler und Trainer haben ihn dazu veranlasst, sowohl seine eigene Ernährungsstrategie, als auch sein Trainingskonzept zu Papier zu bringen, um so möglichst viele Menschen an seinem Wissen teilhaben zu lassen.

Er veröffentlichte seine Bestseller »Schlank & fit mit der 8 Diamanten-Strategie« und »Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«.



BORIS SCHWARZ
_DER AUTOR



PUBLIKATIONEN

_BÜCHER, HÖRBÜCHER & LESERSTIMMEN



FABELHAFT FIT & SCHLANK MIT DER 8 DIAMANTEN-STRATEGIE

In seinem Bestseller »Fabelhaft fit & schlank mit der 8 Diamanten-Strategie« verbindet Boris Schwarz die Themen »Fitness« und »Abnehmen durch gesunde und bewusste Ernährung« auf eine einzigartige Weise. Er räumt mit gängigen Vorurteilen auf und erklärt in bildhafter Sprache, wie seine Leser schnell und einfach ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umstellen können. Es geht ihm hier nicht um strikte Regeln oder gar Verbote, sondern vielmehr darum, wie Menschen mit Hilfe einfacher Leitsätze schlank und fit werden und nachhaltig bleiben. Diese einfachen Merkregeln, die »8 Diamanten«, sind der Garant für ein neues, schlankes und fittes Leben.

Auch als Hörbuch erhältlich.



PUBLIKATIONEN

_AUSZÜGE AUS 5-STERNE-REZENSIONEN BEI AMAZON

Erfolg garantiert

hilfreich und
gut beschrieben

8 Kilo ohne Quälerei abgenommen

sehr zu empfehlen

erfrischend anders

super Buch

absolut toll geschrieben

kurz, knapp, kompakt

Motivation pur

perfekter Leitfaden

praxisbezogen

einfach, klug & effektiv

der gelungenste Ernährungsratgeber seit langem

8 Sterne für Schlank & fit

wunderbares Buch

Das Buch zum Vortrag – absolut zu empfehlen

sehr schöne Hilfestellung

PUBLIKATIONEN

_AUSZÜGE AUS 5-STERNE-REZENSIONEN BEI AMAZON

absolut zu empfehlen

interessantes und informatives Buch alltagstauglich

grandios endlich! klar strukturiert einfach ist genial

aus der Praxis für die Praxis

Lust auf Gesundheit,
Lust auf Sport,
Lust auf Abnehmen

sehr empfehlenswert

perfekt für Neulinge

sehr verständlich auf den Punkt gebracht

kompakt und einprägsam

es geht auch ohne Fachchinesisch

absolut empfehlenswert tolles, verständliches Buch

perfekt für Einsteiger und Erfahrene

” Lebe nicht,
um zu essen, sondern
iss, um zu leben.

PUBLIKATIONEN

_BÜCHER, HÖRBÜCHER & LESERSTIMMEN



DAS 8-MINUTEN ANTI-STRESS-WORKOUT

Das Thema Stress und seine möglichen Folgen sind in den Medien wie im Alltagsleben präsent; stressinduzierte Krankheiten bis hin zum Burnout sind ein vieldiskutiertes Thema. Der Gesundheitsexperte Boris Schwarz bietet mit dem »8-Minuten-Anti-Stress-Workout« ein praxiserprobtes Konzept zur Stressbewältigung an.

Kernpunkt des Buches ist ein ausführliches Trainingsprogramm, bestehend aus Körpergewichtsübungen, welche mit wenig Aufwand und ohne Geräte praktisch immer und überall durchgeführt und auch in den Alltag von Berufstätigen integriert werden können.

Auch als Hörbuch erhältlich.



PUBLIKATIONEN

_AUSZÜGE AUS 5-STERNE-REZENSIONEN BEI AMAZON

Fazit:
sehr lesenswert

Top!

einfach wunderbar geschrieben Doppeldaugen nach oben

richtig klasse keine Ausreden mehr danke, danke, danke Boris Schwarz

Motivation pur lesen – umsetzen – sich besser fühlen einfach nur Top
mega! Ich kann dieses Buch nur jedem empfehlen

zum Nachturnen geeignet einfach Boris Schwarz ein wunderbares Buch

genial einfach,
einfach genial

die Workouts sind der Hammer

sehr kurzweilig geschrieben

PUBLIKATIONEN

_AUSZÜGE AUS 5-STERNE-REZENSIONEN BEI AMAZON

dieses Buch öffnet Jedem die Augen

das Buch ist einfach der Hammer

Hammer!

Danke für ein
so tolles Buch

sehr gut geschriebenes Buch

mein Mann meinte, ich sei besser drauf

Vielen Dank sagt eine Flugbegleiterin

8 Minuten hat jeder übrig

Boris, danke für diese Anregungen

Ich kam während des Lesens
öfter mal ins Nachgrübeln

empfehlenswert

dieses Buch gehört in jeden Koffer da weiß jemand wovon er spricht

einfach und unkompliziert

danke an den Autor

Hätte NIE gedacht, dass 8 Minuten soo lang sein können

ein sehr lesenswertes Buch

” Wenn dein Wille
bereit ist, ist es
dein Körper auch.

KONTAKT & BUCHUNG

_BORIS SCHWARZ

BOOKING:



5 Sterne Redner

Untere Hauptstraße 5

D-89407 Dillingen

Fon +49 9071 770 350

info@5-sterne-team.de

www.5-sterne-redner.de

BÜRO:

BORIS SCHWARZ
BEWUSST GUT LEBEN

BEWUSST GUT LEBEN Boris Schwarz

An der Krimm 21

55124 Mainz

Fon +49 6131 217 1190

info@boris-schwarz.de

www.boris-schwarz.de