

PEAK TIME

JÜRGEN REIS

2. AUFLAGE

Erreichen auch Sie in kürzester Zeit die **Top-Form Ihres Lebens!**

Kraftsport *pur*: Maximaler Muskelzuwachs und Leistungsexplosion

Extrem niedrige Körperfettwerte: Erzielen und Halten

Exklusives NLP-Profiwissen: Messerscharfe Motivationstechniken

Coverbilder: Jürgen Reis in seiner Peak-Time – persönlicher Rekordwert von 4,2% Körperfett im Herbst 2006 und im Januar 2007

»Alle Details meiner aufwändigsten, längsten und auch erfolgreichsten Peak-Phase in einem Buch! Wenn Sie nur 20 Prozent meiner Techniken und Strategien umsetzen: Der Highway zur bisherigen Form Ihres Lebens liegt vor Ihnen!«

Nach den Fitness-Bestsellern *Das Peak-Prinzip* und *Peak Power* folgte für Weltcupkletterer und Kraftsport-Experte Jürgen Reis im Frühjahr 2006 die bislang erfolgreichste internationale Wettkampf-Saison! Genau diese Peak-Phase ist in *Peak-Time* dokumentiert.

Der erste Teil der Peak-Reihe steht für ein revolutionäres Kraftsport- und Bodybuilding-Komplettsystem. Das zweite Buch führt außerdem weiter durch eine perfekte Off-Season mit langfristigen Strategien zur umfassenden Fitness. Mit *Peak-Time* wagt der Autor erstmals den Schritt vor sein Erstlingswerk! Härter und direkter denn je: Alle bislang unveröffentlichten Fakten zu seinen Peak-Phasen und somit dem Geheimnis seiner Erfolge!

Hautnah miterleben: *Peak-Time* gibt in einem detaillierten Tagebuch wirklich *alle* Geheimnisse des Hochleistungskraftsports preis. Aktuellste Insider-Erkenntnisse zu Training, Ernährung und Mentalpower mit *einem* klaren Ziel: Den maximalen Erfolg – auch für Sie!

Fett abbauen – Rohkraft und Muskelmasse aufbauen: Effektiver denn je!

- Sofort loslegen: Detaillierte Tages- und Wochentrainingspläne neuester Trainingsstrategien
- Hocheffektive Ganzkörper-, HIT- und Power-Workouts für sensationellen Rohkraftaufbau
- High-End-Leistungssporternährung mit direkt anwendbarem Insiderwissen aus den USA
- NLP-Mentaltechniken, die ins Schwarze treffen – erstmals speziell für *Ihre* Kraftsport-Ziele



Dokumentiert in *Peak-Time*:
Aufbau von 2,5 kg Muskelmasse in 4 Wochen bei gleichzeitiger Fettreduktion von über einem Kilo im Herbst 2006

»Wie als Hochleistungssportler schafft es Jürgen Reis auch als energischer Buchautor immer neue Sphären zu erklimmen. Ich habe höchsten Respekt vor seiner Leistung und vor allem seinem eisernen Willen zur Selbstdisziplin. Was man auf den ersten Blick nicht vermuten möchte: Das Buch ist ein hervorragender Leitfaden, nicht nur für Spitzensportler, sondern vielmehr noch für Normalverbraucher, zu denen ich heute auch gehöre. Auf alle Fälle empfehlenswert!«

MARC GIRARDELLI, 5-facher Gesamtweltcupsieger

**Mit *Peak-Time* zu 110 % Hardcore-Profiwissen und neuen Horizonten:
Bodybuilding – Top-Fitness – Anti-Aging: Der neue Level!**



JürgenReis.com
publishing

peak-prinzip.com

juergenreis.com