

POWER-QUEST

VON JÜRGEN REIS,
DEM AUTOR DER
FITNESS-BESTSELLER
DAS PEAK-PRINZIP
PEAK POWER
PEAK-TIME

J. Reis mit einem
persönlichen
Rekordwert von
3,2 % Körperfett
bei gleichzeitigem
Muskelaufbau
im Herbst 2007

Körperfett effektiv **abspecken**

Form **optimieren**

Pure Kraft und **Qualitätsmuskulatur aufpacken**

2. AUFLAGE

Praxisfragen und Antworten

Peaktraining +++ Die perfekte Kämpfer-Diät +++ Motivation und mentale Power

STARK • ATHLETISCH • MESSERSCHARF DEFINIERT