

# Das große Fragen- & Antwortenbuch für Insider

- Welche Trainings- und Ernährungsstrategien führen zu optimalen, fettfreien Aufbauresultaten?
- Wie oft und wie intensiv soll ich trainieren?
- Gym, Kettlebells, oder eigenes Körpergewicht – Was sind die effektivsten Übungen, Techniken und Workoutstrategien um stark und stärker zu werden?
- Wie praktizieren Vollprofis die Kämpfer-Diät und wie supplementieren sie? Wo liegt das Limit der maximalen Kohlenhydrate- und Kaloriengrenze für »puren Muskelzuwachs«?
- Gelten die Gesetze der Kämpfer-Diät ebenso für »große, schwere Jungs« und sind sie zum Masseaufbau geeignet?
- Von hochwirksamen NLP-Techniken über gezielte Kinesiologie bis zur futuristischen Lasertherapie: Wie bringen die »Nebenfronten« der Profis auch mich zu meinen Kraftsportzielen?
- Was sind die besten Wege, das Körperfett auf messerscharfes »Sixpackniveau« zu senken und zu halten? Meine individuelle, perfekte Low-Body-Fat Kraftsporternährung – was, wann und wie viel soll ich essen?
- Wie finde ich meinen Trainings- und Lebensstil für dauerhafte Passion und Motivation?

Dies sind nur einige der spannenden Leserfragen, die Jürgen Reis in Power-Quest direkt beantwortet. In leicht zu lesendem Dialogstil geschrieben, bildet das Buch eine wahre Fundgrube von Tipps, Fakten und individuellen Lösungen. Praxisgerecht sofort starten: Mit handfesten Trainingsplänen, einfachen Nichtkoch-Rezepten, konkreten Mentaltechniken sowie erstmals und exklusiv: Original Tages- und Wochenplänen von Jürgen Reis aus allen Aufbau- und Peak-Phasen 2006 und 2007.

## Autor Jürgen Reis – Die Facts



**Geburtsdatum:** 13. August 1976

**Body:** 54 kg Wettkampfgewicht  
56 kg Off-Season bei 1,71 m

**Mind:** Kraftsport-Autor

(»Das Peak-Prinzip«, Peak Power, Peak-Time)  
geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer  
ausgebildeter WIFI-Trainer und -Coach  
geprüfter NLP-Practitioner nach DVNLP  
Staatlich geprüfter Leistungssportlehrwart

## Leistungen im Wettkampf (Schwierigkeitsklettern)

- Halbfinalplatzierungen bei den Weltmeisterschaften Aviles (Spanien) und Weltcup Valence (Frankreich) im September und November 2007
- 9. Platz 18. Int. Masters Serre Chevalier (FRA) Juli 2007
- 2. Platz Österr. Cup Vöcklabruck April 2007
- 2. Platz edelrid-Masters Ottobeuren November 2006
- 26. Platz Weltcup Gesamtwertung 2006
- Österreichischer Vizestaatsmeister 2006
- 15. Platz Weltcup Marbella September 2006
- 10. Platz Kletter-Weltcup Singapur August 2002

**»Jürgen Reis ist einer der motiviertesten und sachkundigsten Weltklasse-Athleten, die ich kenne. Nutzen Sie sein Wissen und profitieren Sie 100%ig davon.«**

Clarence Bass, Autor der *Ripped-Reihe*, *Lean For Life*, *Challenge Yourself* und *Great Expectations*  
1. Platz Mr. Past 40 USA, Most muscular Man award

**Power-Quest: direkt – hardcore – unzensuriert!**

POWER-QUEST

JÜRGEN REIS

# POWER-QUEST



**Körperfett effektiv abspecken**

**Form optimieren**

**Pure Kraft und Qualitätsmuskulatur aufpacken**

**Praxisfragen und Antworten**

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

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

**2. AUFLAGE**

**STARK · ATHLETISCH · MESSERSCHARF DEFINIERT**



consolution.at  
publishing

POWER-QUEST.cc

juergenreis.com