

# More Power - Lauf Dich frei! - Vom übergewichtigen Kettenraucher zum Marathonläufer - eine Erfolgsgeschichte

Language

English

Author:

Mike Kleiß

Goodreads Rating:

3.00

ASIN

B00IJW7OFU

Published:

March 17th 2014 by Books4Success

Genre:

Uncategorized

Pages:

226

Mike Kleiß **More Power**  
*Lauf Dich frei!*



[More Power - Lauf Dich frei! - Vom übergewichtigen Kettenraucher zum Marathonläufer - eine Erfolgsgeschichte.pdf](#)

[More Power - Lauf Dich frei! - Vom übergewichtigen Kettenraucher zum Marathonläufer - eine Erfolgsgeschichte.epub](#)

Mike Kleiß fing an zu laufen und nahm dabei in 18 Monaten über 40 Kilo ab. Das Rauchen blieb ebenfalls auf der Strecke – und kürzlich lief er seinen dritten Marathon. „Ich wollte nicht das nächste Expertenbuch -schreiben, keine Pläne für das Marathontraining, Ernährungslisten oder Tabellen. Es ist das Buch meiner Geschichte – und jedes Kapitel ist -Motivation pur.

Es soll Spaß machen, es zu lesen. Es soll Menschen motivieren, sich ‚freizulaufen‘ – wie es mir gelungen ist.“ Eine geballte Ladung an Motivation, wichtige Tipps und eine einzigartige, authentische Geschichte.