



Timothy Ferriss

**Der 4-Stunden-Körper. Mit minimalem Aufwand ein Maximum erreichen**

Lesung mit Dietmar Wunder

4 CDs · ca. 4 h 54 min

D 20,00 € · AT 20,60 €

ISBN 978-3-86231-131-6

Buchvorlage: Penguin Random House LLC

Erscheinungstermin: 22.07.2011

Wieso kneift die neue Hose schon wieder? Und wieso hat der Typ auf dem Werbeplakat diese beeindruckenden Muckis und ich nicht? Wer kennt sie nicht, diese infamen Fragen beim Blick in den Spiegel. Aber täglich auf dem Laufband schwitzen und im Salat stochern? Das muss nicht sein, meint Timothy Ferriss. Denn: Weniger ist mehr! In seinem neuen Ratgeber zeigt der Bestseller-Autor wie es für jeden möglich ist, durch minimale Maßnahmen ein Maximum zu erreichen. Sein Credo: Vier Stunden Training pro Woche reichen. Schritt für Schritt beweist er: Wer smart abnimmt und effizient trainiert, kommt auch mit wenig Einsatz zur Traumfigur!

**Timothy Ferriss**

Timothy Ferriss, \*1977, ist Unternehmer und Lifestyle-Entrepreneur. Nach seinem Abschluss an der Princeton-University in East-Asian-Studies gründete er 2001 seine Firma. 2004 reiste er fünfzehn Monate durch die Welt, und merkte, dass er seine Firma nebenbei in vier Wochenstunden führen kann. Dabei lernte er Deutsch in Berlin, trat als Statist in chinesischen Soaps auf und übte in Argentinien Tango bis zum Guinness-Buch-Eintrag.

**Dietmar Wunder**

Dietmar Wunder ist bekannt als die Stimme von Daniel Craig in der Rolle des James Bond. Zudem ist er einer der beliebtesten und bekanntesten deutschsprachigen Hörbuchsprecher und lieh den Hörbüchern von Don Winslow seine Stimme. Er liest sowohl Jens Henrik Jensens Thriller um »Oxen« ein, als auch die »EAST«-Trilogie.