

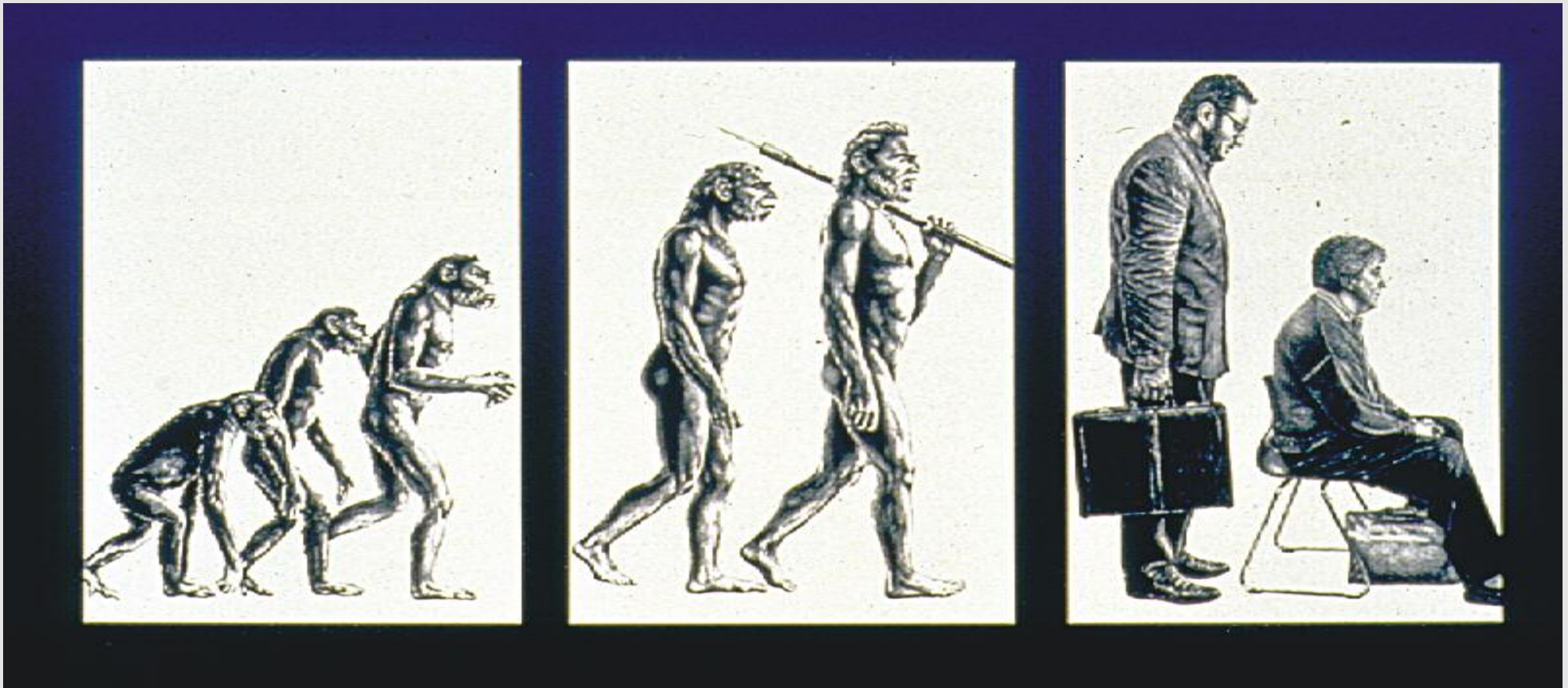


# **Herzlich Willkommen bei BeckerCoaching**

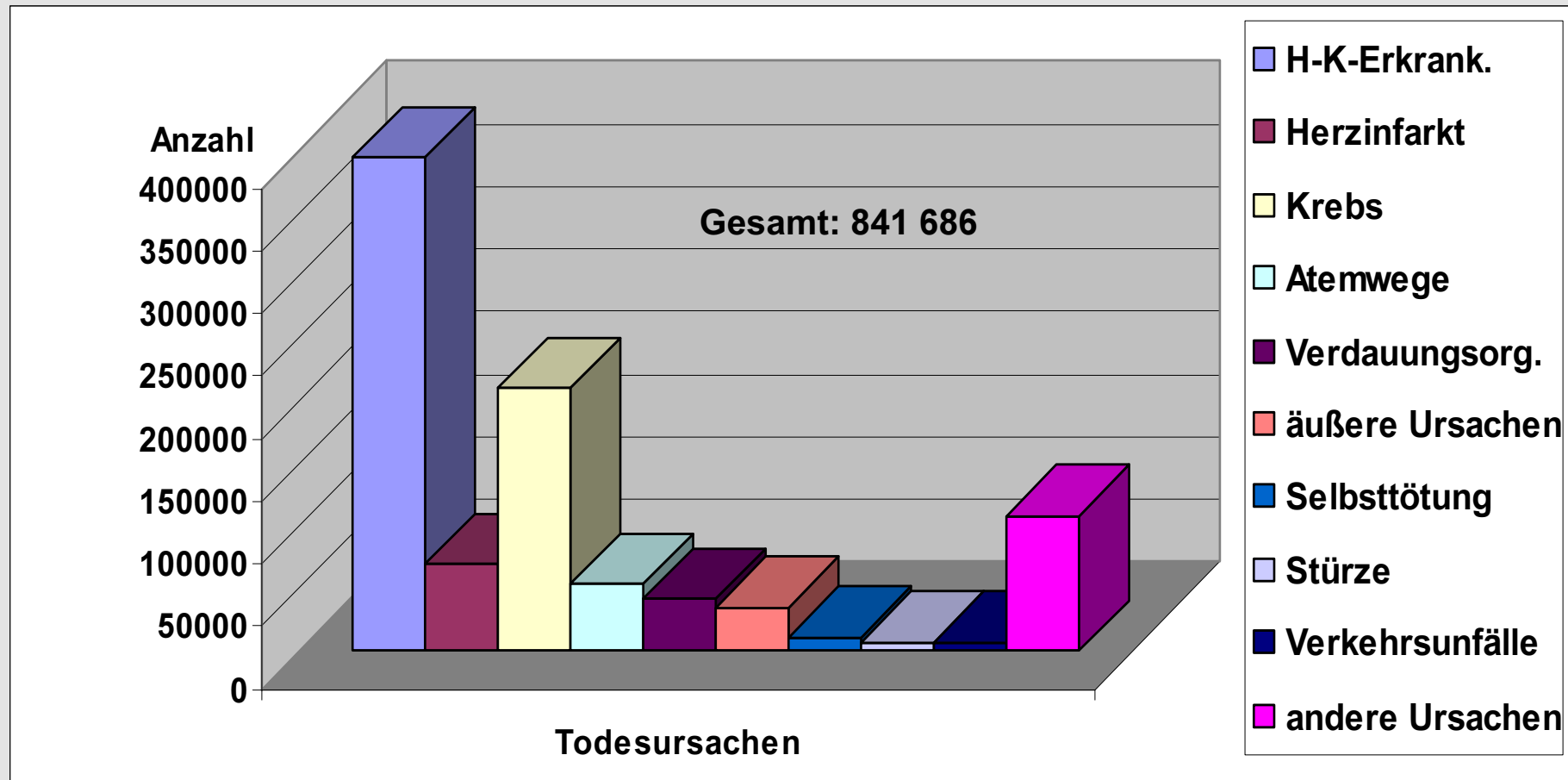
**„20 Jahre 40 sein!“**

**Richtiges Training, die beste  
Medizin der Gegenwart!**

# Die Evolution des Menschen vom Vierbeiner zum „Homo sessilis“



# Todesursachen 2002 in Deutschland



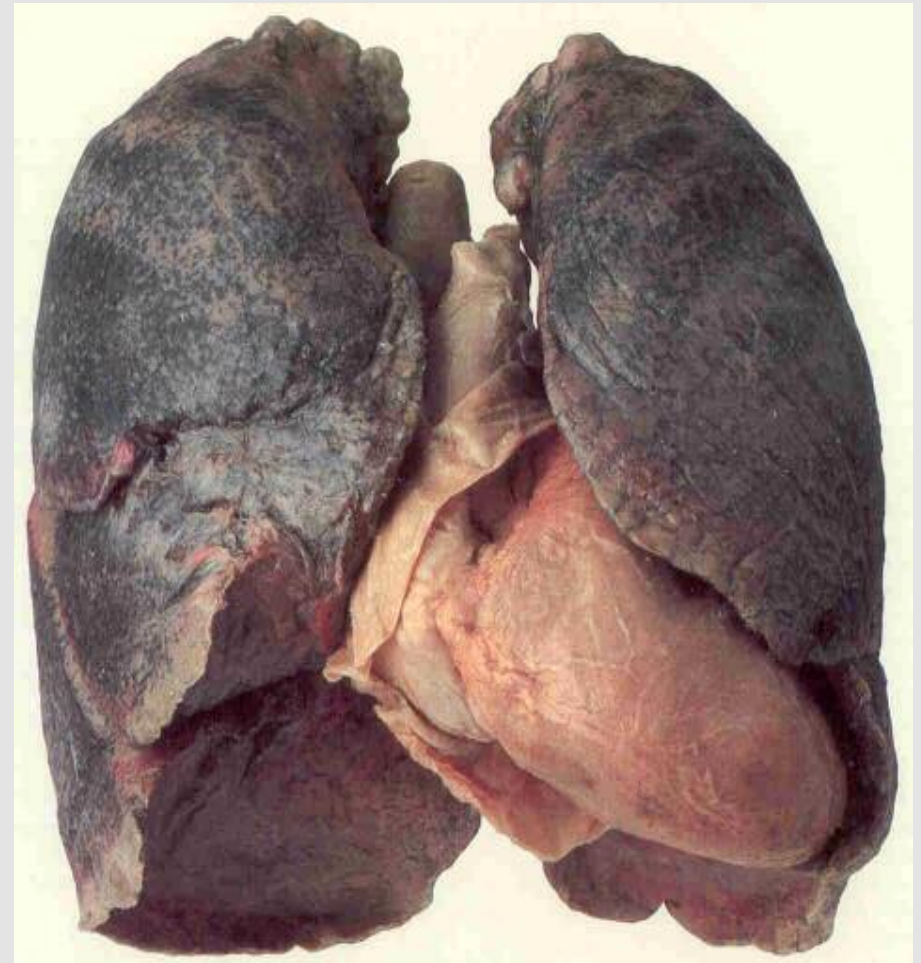
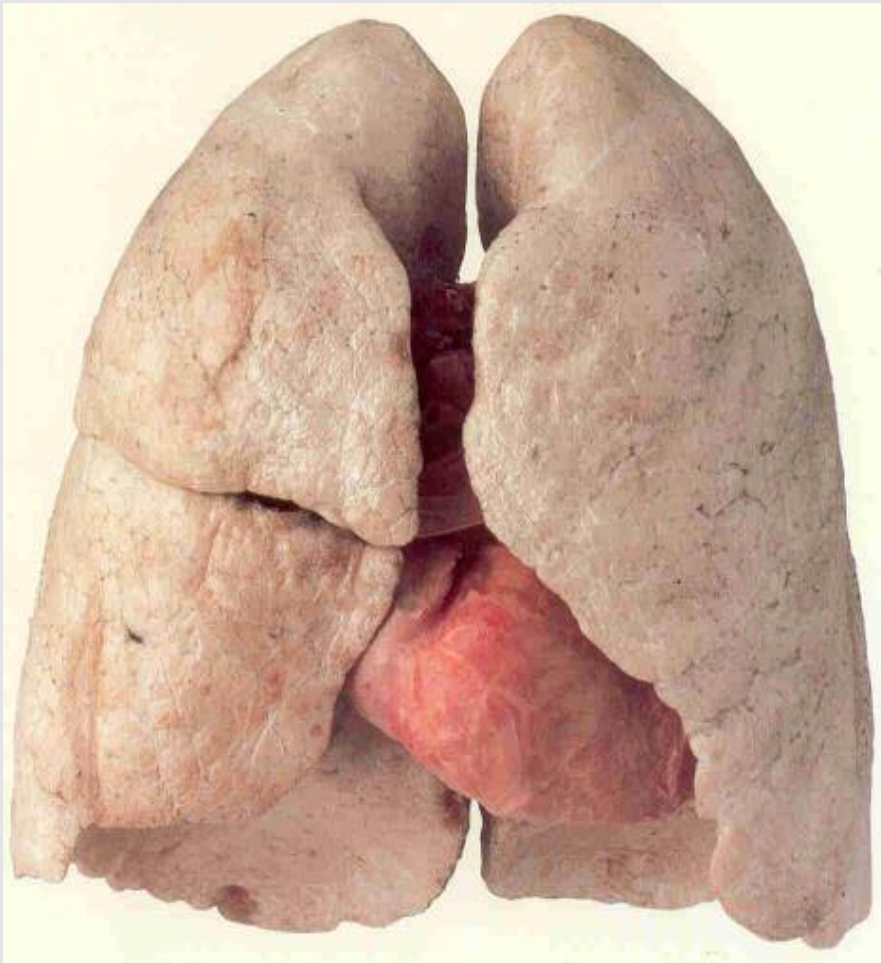
**H-K-Erkrankungen pro Jahr: 393 778**  
**davon 69 274 Herzinfarkte**

# Externe Risikofaktoren

- Bewegungsmangel
- falsche Ernährung  
Übergewicht
- Alkohol- und Nikotinmissbrauch
- unausgeglichene Lebensweise  
mit Stress



# Externer Risikofaktor: (am Beispiel Rauchen) Das führt zu einer Raucherlunge!



# Win : Win - Situation

