



**BORIS SCHWARZ**

Experte für Gesundheit & mehr Lebensenergie

# NAVIGATION

\_WIE, WO, WAS

## 02 NAVIGATION

\_WIE, WO, WAS

## 04 VORTRÄGE

\_WAS SIE ERWARTET

## 09 VORTRAG

\_FABELHAFT FIT. BEWUSST GUT LEBEN.

## 13 VORTRAG

\_FITTE MENSCHEN ERREICHEN MEHR

## 17 VORTRAG

\_KÖRPERVERLETZUNG MIT TODESFOLGE

## 21 VORTRAG

\_STRESS ADÉ: [EINFACH] BEWUSST GUT LEBEN

## 24 REFERENZEN

\_WAS KUNDEN SAGEN

## 26 REFERENZEN

\_AUSZUG ZUFRIEDENER KUNDEN

## 28 BORIS SCHWARZ

\_DER MENSCH

## 29 PERSÖNLICHES

\_WAS BORIS SCHWARZ NICHT MAG

## 31 PERSÖNLICHES

\_WAS BORIS SCHWARZ MAG

## 33 PERSÖNLICHES

\_BORIS SCHWARZ IN ZAHLEN

## 36 BORIS SCHWARZ

\_DER SPORTLER

## 43 BORIS SCHWARZ

\_DER AUTOR

## 44 PUBLIKATIONEN

\_DIE 8-DIAMANTEN-STRATEGIE

## 48 PUBLIKATIONEN

\_DAS 8-MINUTEN-ANTI-STRESS-WORKOUT

## 52 KONTAKT & BUCHUNG

\_BORIS SCHWARZ



Dein stärkster  
Muskel ist  
dein Wille.

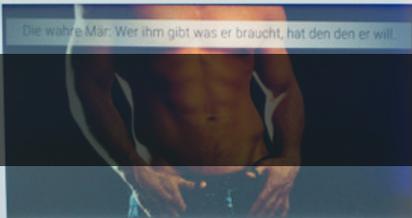
Wenn Sie nicht gestört sind, dann geht es Ihnen schlecht.



**BEKANTT AUS:**

- \_RTL
- \_ProSieben
- \_Galileo
- \_Fit for Fun
- \_Men's Health Muscle

VORTRÄGE  
\_WAS SIE ERWARTET



## BEWUSST GUT LEBEN: die Lebensmaxime von Boris Schwarz

Er bewegt und begeistert mit seinen Vorträgen.

Boris Schwarz ist Experte für Gesundheit und mehr Lebensenergie, mit dem Schwerpunkt Ernährung, körperliche Fitness und den Umgang mit Stress.

Seine Vorträge sind fachlich fundiert, leicht zu verstehen und lösen bei seinem Publikum nachhaltige Handlungsimpulse aus.

Der 5 Sterne Redner versteht es kurzweilig, packend, lebhaft und praxisnah seine Zuhörer zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren.

Ein Highlight auch für Ihre Veranstaltung!



## DER GESUNDHEITSMOTIVATOR

Die Symbiose aus erfrischender Provokation und motivierender Bewusstmachung hat einen Namen: Boris Schwarz.

Er versteht es auf unterhaltsame Weise, Menschen zu motivieren, mehr Eigenverantwortung für ihren Körper und ihre Gesundheit zu übernehmen.

Weit über 100.000 Zuhörer haben bereits von seinen Vorträgen persönlich profitiert.

Er animiert zu einem gesünderen Lebensstil und zeigt Menschen auf, wie Sie mit ein paar Tricks und Kniffen leistungsfähiger werden und bleiben.



## DER KRANKENSTANDSENKER

Boris Schwarz rüttelt wach. Mit Witz, Charme und der Fähigkeit, Funktionen und Prozesse des menschlichen Körpers bildhaft und verständlich zu erklären. Seine erfrischende Art macht Spaß. Seine Beispiele gehen nah und seine undogmatische Herangehensweise macht die Umsetzung leicht.

Seine Zuhörer freuen sich, neben einer besseren Gesundheit, über mehr Lebensenergie und seine Auftraggeber über fittere, leistungsfähigere Mitarbeiter.

Wo er gebucht wird, sinken Krankenstände.

Erleben auch Sie Boris Schwarz in einem seiner begeisternden und motivierenden Vorträge.



Herzlich Willkommen zum Impuls-Vortrag

# Fabelhaft fit. Bewusst gut leben.

[www.boris-schwarz.de](http://www.boris-schwarz.de)



\_VORTRAG:

## FABELHAFT FIT. BEWUSST GUT LEBEN.

»Liebe deinen Körper, denn er ist dein wichtigster Begleiter. Dein Leben lang. ER ist dein Zuhause, nicht die Immobilie, in der du „nur“ wohnst«, fordert 5 Sterne Redner Boris Schwarz sein Publikum zur radikalen Bewusstseinsveränderung auf.

Gewohnt mitreißend, humorvoll und extrem motivierend macht Boris Schwarz Mut, das für viele belastende Thema Fitness und Schlanksein mental wie auch im aktiven Tun anzugehen und tatsächlich in eine fabelhafte Veränderung zu kommen.

Es ist für alle möglich, diesen erstrebenswerten Zustand zu erreichen. Der Fitnessexperte macht es in seinem eigenen Leben mehr als exemplarisch vor. Und in diesem faszinierenden Vortrag erklärt er, wie wirklich jeder fit & schlank werden und bleiben kann - ohne deprimierende Diät!

Ein Vortrag wie gemacht für alle, die sich wirklich positiv mit ihrem Körper auseinandersetzen und dauerhaft fabelhaft fit und schlank werden wollen.

Für mehr strahlenden Erfolg im Beruf wie im Leben!





Fabelhaft fit.  
Bewusst gut leben.

” Nichts fühlt sich  
so gut an, wie fit  
und gesund zu sein.

Fitte Menschen  
erreichen mehr.

[www.boris-schwarz.de](http://www.boris-schwarz.de)



\_VORTRAG:

## FITTE MENSCHEN ERREICHEN MEHR

Wer fit ist, ist leistungsfähiger. Wer fit ist, hat es leichter. Und erfolgreicher im Beruf wäre schließlich jeder gerne.

Aus seiner langjährigen Tätigkeit in der Fitnessbranche weiß der 5 Sterne Redner, dass Vorbeugung in puncto Gesundheit die beste Medizin ist. Und diese gar nicht so bittere Pille macht den Alltag in Beruf und Privatleben lebenswerter, leichter und erfolgreicher.

Aus diesem Grund sensibilisiert Boris Schwarz seine Zuhörer in diesem Vortrag höchst unterhaltsam für einen täglich bewussteren Umgang mit den persönlichen Ressourcen und animiert einen gesunden Lebensweg einzuschlagen, ohne jemals den allzu mahnenden Zeigefinger zu erheben.

Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern und Teams diesen fulminanten und hoch motivierenden Auftritt von Boris Schwarz und definieren Sie miteinander das Wort Fitness für immer neu!



Herzlich Willkommen zum Impuls-Vortrag

# Fitte Menschen erreichen mehr.

[www.bodo-schwarz.de](http://www.bodo-schwarz.de)

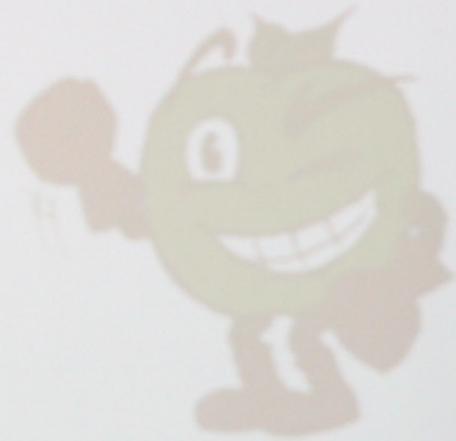


”Achte gut auf deinen  
Körper, es ist der  
einzige den du hast.

»Körperverletzung

mit Todesfolge«

von ... arzt





\_VORTRAG:

## KÖRPERVERLETZUNG MIT TODESFOLGE

Boris Schwarz bringt es auf den Punkt: Deutschland frisst sich zu Tode! Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht und den daraus resultierenden Folgeerkrankungen. Darüber hinaus herrscht allgemeine Verwirrung über Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß und Co.

Der 5 Sterne Redner nimmt kein Blatt vor den Mund und redet Tacheles. In diesem erfrischend direkten und gleichzeitig auch unterhaltsamen Vortrag weist Boris Schwarz auf die Volkskrankheit Nummer eins, Diabetes Typ 2, hin. Er bringt seinem Publikum auf humorvolle und eingängige Weise nahe, rechtzeitig auf die Signale des Körpers zu hören und sie richtig zu lesen.

Begleiten Sie den Gesundheitsexperten auf einer spannenden Reise durch Ihren Körper und erfahren Sie, wie Sie mit bewusst guter Ernährung nicht nur die Körperfettverbrennung dauerhaft anfeuern und was Kohlenhydrate im Körper bewirken, sondern wie Sie noch vitaler und leistungsfähiger werden.



” Du musst nicht  
der Beste sein,  
um dein Bestes zu geben.



\_VORTRAG:

## STRESS ADÉ: [EINFACH] BEWUSST GUT LEBEN!

Viel zu viele Menschen rasen voller Hektik durch ihren Tag, geplagt von Stress und Druck. Vom Aufstehen bis zur Schlafenszeit absolvieren sie Termine und sind währenddessen gedanklich schon beim nächsten To Do. Zeit, sich energiesteigernd zu ernähren oder sich ausreichend zu bewegen, ist nicht vorhanden. Schluss mit dem Stress und der ungesunden Lebensführung, sagt Gesundheitsexperte Boris Schwarz.

Mit dieser mitreißenden und optimistischen Keynote macht der 5 Sterne Redner Menschen Lust, bewusst gut zu leben. Ihm ist es dabei sehr wichtig, darzulegen, dass es nicht um Verzicht oder ein ständiges Sich-Kasteien geht. Er ruft seine Zuhörer vielmehr zu einem bewussten Umgang mit ihrem Körper und ihrer Lebensenergie auf. Der Gesundheitsexperte fordert keine strenge Askese von seinen Zuhörern, sondern die Entwicklung eines neuen und bewussten Gedankengutes und verrät Tipps und Kniffe, wie es nachhaltig gelingt, den Stress durch Lebensenergie zu ersetzen.

Holen auch Sie sich Motivation pur für Ihre Mitarbeiter und Kunden durch 5 Sterne Redner Boris Schwarz und erhalten Sie die pralle Lust darauf, gut und bewusst zu leben. Für mehr Gesundheit und Fitness, für mehr Lebensenergie und Freude am Dasein und weniger Stress!





” Dein Körper  
folgt stets deinem  
Geist.

# REFERENZEN

\_WAS KUNDEN SAGEN

*Meiner Meinung nach wird der Begriff 5 Sterne Redner heute zu schnell vergeben. Allerdings treffen diese 5 Sterne voll und ganz auf Boris Schwarz zu. Er hat mit seiner bildhaften Sprache und vielen nachvollziehbaren Beispielen überzeugt.*

**RUDI ROHN**

PORSCHE AUGSBURG

*Boris Schwarz hat mit viel Humor mehr Bewusstsein für Körper und Gesundheit bei unseren Mitarbeitern und Kunden geschaffen - mit Soforteffekt: das Mineralwasser ging an diesem Abend aus, Cola und Bier blieben stehen!*

**SILKE KRON**

VOLKSBANK KIRNAU eG

*Boris Schwarz – authentisch, lebendig, witzig, dynamisch, sympathisch, professionell. Was mehr kann man von einem Referenten erwarten?*

**SARA EL RADDAF**

LA BIOTHÉTIQUE

*Lieber Boris, Du bist wirklich ein fabelhafter Vortragsredner! Du hast unseren 38. Uponor-Kongress in St. Christoph auf dem Arlberg aufgelockert und die Teilnehmer wachgerüttelt „BEWUSST GUT ZU LEBEN“. Deine mitreißende und unterhaltsame Art hat unsere Kunden restlos begeistert.*

**MICHAEL A. HEUN**

UPONOR ACADEMY CE

*Boris Schwarz hat unseren MitarbeiterInnen in motivierender Art und Weise und mit Humor die Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung näher gebracht. Nun liegt es an jedem selbst aktiv zu werden... - der Grundstein ist gelegt.*

**OLAF BACCUS**

PROVINZIAL RHEINLAND AG

*Boris Schwarz gelingt es sehr gut Zuhörer in seinen Bann zu ziehen und die Themen Gesundheit und Ernährung einfach, wirksam und erlebbar darzustellen.*

**FRANK DIEFENBACH**

NASSAUISCHE SPARKASSE

# REFERENZEN

## \_WAS KUNDEN SAGEN

*Boris Schwarz hat uns alle während seiner Performance durch seine Lebensfreude und Energie in den Bann gezogen. Er hat es geschafft, die wichtigen Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung mit Spaß, Witz und Esprit sowie dem nötigen Ernst zu vermitteln.*

### MIHRICAN YILMAZEL

IVT GmbH & Co. KG

*Ich würde Boris Schwarz jederzeit wieder als Redner engagieren und empfehle ihn gerne weiter.*

### HOLGER DIEFENBACH

NASSAUISCHE SPARKASSE

*Man spürt sofort, dass Boris Schwarz völlig authentisch lebt wovon er spricht! Mit Charme und Witz sowie dem nötigen Ernst vermittelt er die verschiedenen Seiten wunderbarer gesunder Lebensweisen. Seine Genialität ist mitreißend und wir freuen uns von ganzem Herzen ihn für unsere Smart Development Days gewonnen zu haben!*

### KATHRIN DORN

CO-IMPROVE CONSULTING

*Boris Schwarz ist ein authentischer und leidenschaftlicher Referent. Anschaulich und vor allem motivierend versetzt er seine Zuhörer in die Lage ihre Lebens- und Essgewohnheiten, ihre Gesundheit und Ernährung, sowie ihr Bewegungsverhalten zu reflektieren. Ein Vortragsredner, der ausstrahlt, für was er steht.*

### VOLKER SCHILLING

GREIFFCAPITAL MANAGEMENT AG

Boris Schwarz überzeugt uns und unsere Kunden immer wieder durch seine umfassenden Fachkenntnisse.

### INA SCHNEIDER

TECHNOGYM GMBH

Boris Schwarz unterstützt seine Zuhörer auf dem Weg zur besseren Lebensqualität, zu mehr Gesundheitsbewusstsein und damit zu mehr Wohlbefinden. Lebhaft, authentisch und sympathisch begeistert er seine Zuhörer und versorgt sie mit einer großen Portion an Wissen und Tipps für das alltägliche Leben.

### EVA HILD

LUFTHANSA

# REFERENZEN

## \_AUSZUG ZUFRIEDENER KUNDEN

### A

Akademie Zukunft Handwerk  
Aktiv & Vital Forum  
aktiVital  
Aktivwelt  
American Fitness  
Amiga Fitnessclubs  
AOK  
ARWA Personaldienstleistungen  
Audi  
Augsburger Allgemeine  
AWW EDV AG

### B

Balance  
Bali Fitness  
Bella Vitalis Gesundheitszentren  
Best Fitness  
BLU  
Bodygym  
Bodystyling  
Body & Soul  
Bund der Steuerzahler  
Businessforum Deggendorf  
BMW  
BVMW

### C

CaloryCoach  
Carat4Life  
Carpe Corpus  
Center Sports  
City-Fit  
City Fitness  
CK Fitnessclubs  
Classic Sports  
CO-Improve Consulting

### D

Damen-Aktiv-Studio  
DBV-winterthur  
Die Brillenbauer  
Didacta Bildungsmesse  
D. Max + Partner

### E

Elbfitness  
Elixia Fitnessclubs  
e-motion<sup>2</sup>  
Energiewerk  
EUROPA 2  
Evas Apfel  
Expedition Leben

### F

Fitnessland  
Fitness Class Vital  
Fitness Company  
Fitness & Gesundheit  
Fitness Level  
Fitness Loft  
Fitness Pur GmbH  
Fitness Plus GmbH  
fitness4you  
Fit'n Fun Fitnessclubs  
Fit & Fun  
Fit for Fun  
Fit 2000  
Fit hoch 3  
Fit & Gesund  
Fit-Up Fitnessclubs  
FunAktiv KS

### G

Galileo  
GEDANKENTanken  
Gesellschaft für Ernährungsforschung  
Gesundheitspark Aschersleben  
Gesundheitspark Hahn  
Gesundheitspark Nidda

Gesundheitszentrum Stimmel  
Greiff Capital Management AG  
GYM80 Fitnessstref

### H

Halle 22  
Hapag Lloyd  
HGM Fitness AG  
hm.cc  
Hoeher Holistic Management  
Holzhauer KG

### I

IHK  
iilVital  
Impuls Fitness & Wellnesspark  
InBody  
Injoy Fitnessclubs  
Inko GmbH  
Inline Unternehmensberatung  
In Shape Fitnessclubs  
IVT

### J

Just Fit Fitnessclubs  
Jump Fitness- und Freizeitcenter

# REFERENZEN

\_AUSZUG ZUFRIEDENER KUNDEN

## K

Kronos

## L

La Biosthétique  
Lieser Sports  
Lufthansa Citycenter  
Luxor Fitness

## M

Maori Fitness Community  
Mare  
Max GmbH  
Max.Sense Marketing  
Maxx!  
Medicon  
Medi Fit  
Medi Sports  
Mein Schiff  
Men's Health Muscle  
Merck  
Motion Fitness für die Frau  
Motivitas Fitness GmbH  
MS EUROPA 2  
MSK Fitness GmbH  
Myline®

## N

Nassauische Sparkasse  
Now Sports

## O

Olympia Fitness-Sport

## P

Paradise Beach Fitness-Wellness  
Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG  
Peoples  
Positiv Fitness Fitnessclubs  
POM Weimar  
Porsche  
Position Gesundheitssysteme  
Protrain Fitness  
Pro Vita Fitness  
Pro Sieben  
Provital GmbH

## R

Radio Antenne Landau  
Radio Antenne Mainz 106,6  
Relex Fitness  
RTL  
Robinson

## S

Sanitas Zentrum für Sport & Gesundheit  
SFC Magdeburg  
SG 1956 Wambach e.V.  
Smile Best Fitness  
Sparkasse  
Sparks Fitness Resort  
Speed-Fit  
Sportforum  
Sporting  
Sports Up  
Sport & Fitness  
Sportstudio S5  
Sportwelt Rosbach  
Springer Gesundheitszentren  
Sparkasse  
spp direkt GmbH  
Star Academy  
Steinbeis School of International Business

## T

Tatkraft  
TC Fitness Treff  
TC Training Center  
Technogym GmbH  
Tonus FemaleSports

Tonus SportsClub  
Tower Power  
Training Center Top Fit  
TUI Cruises

## U

Uponor GmbH

## V

Verlagsgruppe Rhein Main  
View 24  
Vivana Fitness & Wellnesspark  
Vitafun  
VITASport  
Vital - Der Gesundheitsclub  
Volksbank

## W

Wahl Personal Service  
Wartenberger Club  
Well.come GmbH  
Wellness Company GmbH  
Wellness & Fitness

## Y

Youlogic AG

BORIS SCHWARZ  
\_DER MENSCH



# PERSÖNLICHES

\_WAS BORIS SCHWARZ NICHT MAG



A word cloud on a yellow background listing various things that Boris Schwarz dislikes. The words are arranged in a roughly circular pattern around the central, largest word 'Fertiggerichte'. The size of each word indicates its relative frequency or importance in the list.

Schwarzseher  
Menschen ohne eigene Meinung rote Ampeln  
Unpünktlichkeit **Fertiggerichte** das Wort Hass  
Menschen die nicht tun was sie sagen  
humorlose Menschen jammern Kälte  
Dummschwätzer  
Plagiate Menschen, die nur reden und nicht handeln  
Problemdenker Zigarettenqualm **Stau** Wecker  
Aufgeben Respektlosigkeit

## BERUFUNG

Boris Schwarz' Affinität zu Fitness und Ernährung begann sehr früh.

Bereits im Alter von nur 13 Jahren schrieb er die ersten Trainingspläne und trainierte seine Klassenkameraden im eigenen Kinderzimmer, welches kurzerhand zum Home-Gym umfunktioniert wurde.

Mit 17 leitete er selbständig Boxtrainings und mit Mitte 20 eröffnete er seinen ersten Fitnessclub, um zum einen seine Leidenschaft zu leben und zum anderen sein Wissen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.



# PERSÖNLICHES

\_WAS BORIS SCHWARZ MAG



A word cloud on a yellow background listing various interests and hobbies. The words are of different sizes, with 'die Welt bereisen' and 'Verlässlichkeit' being the largest. Other prominent words include 'Kreuzfahrten', 'Macher', 'Sommer', 'Respekt', 'Ehrlichkeit', 'Lachen', 'Laufen', 'gutes Essen', 'schöne Autos', 'Pünktlichkeit', 'guten Rotwein', 'Schöne Uhren', 'Cabrio fahren', 'Fitness', 'lesen', 'Pizza', 'Selfmade-Millionäre', 'Hörbücher', 'Harley Davidson', 'gute Gespräche', 'Seelenfrieden', 'das Leben', 'Menschen, die tun was sie sagen', 'CrossFit', 'ausschlafen', 'das Meer', 'Wellnesshotels', 'Originale', 'Zitate', 'Krafttraining', and 'lang frühstücken'.

Laufen  
schöne Autos gutes Essen  
Pünktlichkeit  
guten Rotwein  
die Welt bereisen  
Schöne Uhren  
Kreuzfahrten Respekt Kaffee Ehrlichkeit  
Cabrio fahren  
Fitness lesen Pizza Selfmade-Millionäre Hörbücher Harley Davidson  
Verlässlichkeit Zitate Krafttraining Macher gute Gespräche Lachen  
Wellnesshotels Originale ausschlafen Seelenfrieden das Leben  
lang frühstücken das Meer Sommer Menschen, die tun was sie sagen CrossFit

## LEIDENSCHAFT

Bis heute trainierte der Fitnessexperte Boris Schwarz weit über 1.000 Sportler mit unterschiedlichen Zielen und Visionen als persönlicher Coach.

Mit zu seinen prominentesten Klienten zählt der ehemalige Olympiateilnehmer und Schwergewichtsboxer Willi »de OX« Fischer aus Frankfurt am Main.

Gemeinsam feierten sie fünf siegreiche Comeback-Kämpfe, bis Fischer seine Karriere verletzungsbedingt endgültig beenden musste.



# PERSÖNLICHES

\_BORIS SCHWARZ IN ZAHLEN





» Es ist dein  
Leben, verpass  
es nicht.

BORIS SCHWARZ  
\_DER SPORTLER



## ALLROUNDER

Seit frühester Kindheit ist Boris Schwarz leidenschaftlicher Sportler und immer wieder auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Er sammelte Erfahrungen in den Sportarten Leichtathletik, Handball, Fußball, Judo, Boxen, Kickboxen, Bodybuilding, Laufen und Triathlon.



## VISIONEN

Aus einer Millennium-Laune heraus lief Boris Schwarz im Jahr 2000 seinen ersten Marathon.

Doch bei diesem einen sollte es nicht bleiben, es folgten weitere in Mainz, Frankfurt und New York.

2003 musste dann eine neue Herausforderung her: ein Triathlon...





## HERAUSFORDERUNG

2003 startete Boris Schwarz bei den Mainzer Stadtmeisterschaften auf der Sprintdistanz und der Virus Triathlon hatte ihn gepackt.

Nur zwei Jahre später stand er am Schwimmstart seines ersten IRONMAN (3,8k Swim/180k Bike/42,2k Run) und 11 Stunden und 23 Minuten später überquerte er die Ziellinie.

” Schweiß ist,  
wenn Muskeln  
weinen.

## EISENMANN

Boris Schwarz finishte 2005 seinen ersten IRONMAN und darf sich seither zur Riege der »härtesten Männer der Welt« zählen.

Es folgten erste Plätze auf der Sprint- sowie Olympischen Distanz.

2006 wurde er, nur drei Jahre nach seinem Triathlon-Debüt, Mainzer Stadtmeister.



## FITNESSEXPERTE

Heute trainiert Boris Schwarz – neben seinen »8-Minuten-Workouts« im Hotelzimmer – wann immer es die Zeit zulässt, in einer sogenannten CrossFit-Box. CrossFit ist eine Trendbewegung aus den USA, welche viele Elemente des Sports vereint – wie geschaffen für den Allrounder Boris Schwarz.

Die gesammelten Erfahrungen von Boris Schwarz als Sportler und Trainer haben ihn dazu veranlasst, sowohl seine eigene Ernährungsstrategie, als auch sein Trainingskonzept zu Papier zu bringen, um so möglichst viele Menschen an seinem Wissen teilhaben zu lassen.

Er veröffentlichte seine Bestseller »Schlank & fit mit der 8 Diamanten-Strategie« und »Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout«.



BORIS SCHWARZ  
\_DER AUTOR



# PUBLIKATIONEN

\_BÜCHER, HÖRBÜCHER & LESERSTIMMEN



## FABELHAFT FIT & SCHLANK MIT DER 8 DIAMANTEN-STRATEGIE

In seinem Bestseller »Fabelhaft fit & schlank mit der 8 Diamanten-Strategie« verbindet Boris Schwarz die Themen »Fitness« und »Abnehmen durch gesunde und bewusste Ernährung« auf eine einzigartige Weise. Er räumt mit gängigen Vorurteilen auf und erklärt in bildhafter Sprache, wie seine Leser schnell und einfach ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umstellen können. Es geht ihm hier nicht um strikte Regeln oder gar Verbote, sondern vielmehr darum, wie Menschen mit Hilfe einfacher Leitsätze schlank und fit werden und nachhaltig bleiben. Diese einfachen Merkregeln, die »8 Diamanten«, sind der Garant für ein neues, schlankes und fittes Leben.

Auch als Hörbuch erhältlich.



## PUBLIKATIONEN

\_AUSZÜGE AUS 5-STERNE-REZENSIONEN BEI AMAZON

Erfolg garantiert

hilfreich und  
gut beschrieben

8 Kilo ohne Quälerei abgenommen

sehr zu empfehlen

erfrischend anders

super Buch

absolut toll geschrieben

kurz, knapp, kompakt

Motivation pur

perfekter Leitfaden

praxisbezogen

einfach, klug & effektiv

der gelungenste Ernährungsratgeber seit langem

8 Sterne für Schlank & fit

wunderbares Buch

Das Buch zum Vortrag – absolut zu empfehlen

sehr schöne Hilfestellung

## PUBLIKATIONEN

\_AUSZÜGE AUS 5-STERNE-REZENSIONEN BEI AMAZON

absolut zu empfehlen

interessantes und informatives Buch    alltagstauglich

grandios    endlich!    klar strukturiert    einfach ist genial

aus der Praxis für die Praxis

Lust auf Gesundheit,  
Lust auf Sport,  
Lust auf Abnehmen

sehr empfehlenswert

perfekt für Neulinge

sehr verständlich auf den Punkt gebracht

kompakt und einprägsam

es geht auch ohne Fachchinesisch

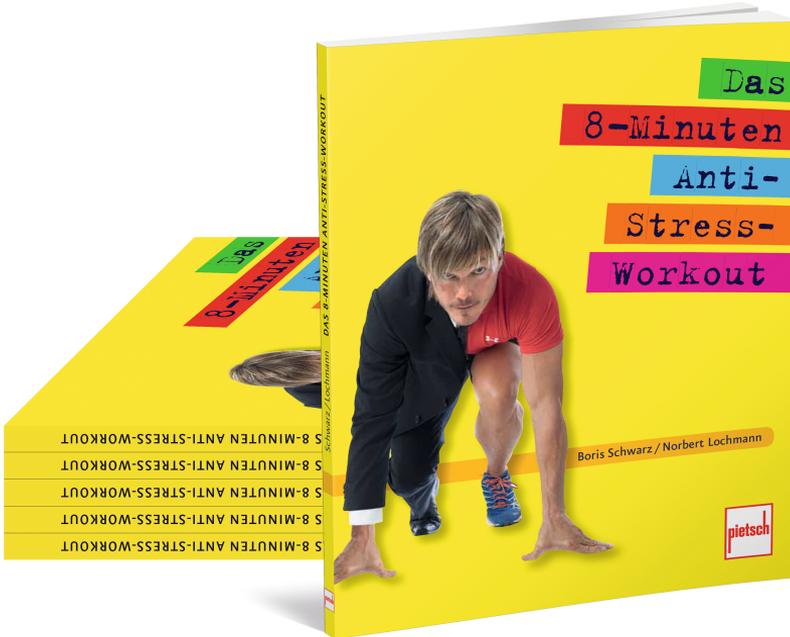
absolut empfehlenswert    tolles, verständliches Buch

perfekt für Einsteiger und Erfahrene

” Lebe nicht,  
um zu essen, sondern  
iss, um zu leben.

# PUBLIKATIONEN

\_BÜCHER, HÖRBÜCHER & LESERSTIMMEN



## DAS 8-MINUTEN ANTI-STRESS-WORKOUT

Das Thema Stress und seine möglichen Folgen sind in den Medien wie im Alltagsleben präsent; stressinduzierte Krankheiten bis hin zum Burnout sind ein viel diskutiertes Thema. Der Gesundheitsexperte Boris Schwarz bietet mit dem »8-Minuten-Anti-Stress-Workout« ein praxiserprobtes Konzept zur Stressbewältigung an.

Kernpunkt des Buches ist ein ausführliches Trainingsprogramm, bestehend aus Körpergewichtsübungen, welche mit wenig Aufwand und ohne Geräte praktisch immer und überall durchgeführt und auch in den Alltag von Berufstätigen integriert werden können.

Auch als Hörbuch erhältlich.



## PUBLIKATIONEN

\_AUSZÜGE AUS 5-STERNE-REZENSIONEN BEI AMAZON

Fazit:  
sehr lesenswert

Top!

einfach wunderbar geschrieben    Doppeldaugen nach oben

richtig klasse    keine Ausreden mehr    danke, danke, danke Boris Schwarz

Motivation pur    lesen – umsetzen – sich besser fühlen    einfach nur Top  
mega! Ich kann dieses Buch nur jedem empfehlen

zum Nachturnen geeignet    einfach Boris Schwarz    ein wunderbares Buch

genial einfach,  
einfach genial

die Workouts sind der Hammer

sehr kurzweilig geschrieben

## PUBLIKATIONEN

\_AUSZÜGE AUS 5-STERNE-REZENSIONEN BEI AMAZON

dieses Buch öffnet Jedem die Augen

das Buch ist einfach der Hammer

Hammer!

Danke für ein  
so tolles Buch

sehr gut geschriebenes Buch

mein Mann meinte, ich sei besser drauf

Vielen Dank sagt eine Flugbegleiterin

# 8 Minuten hat jeder übrig

Boris, danke für diese Anregungen

Ich kam während des Lesens  
öfter mal ins Nachgrübeln

empfehlenswert

dieses Buch gehört in jeden Koffer da weiß jemand wovon er spricht

einfach und unkompliziert

danke an den Autor

Hätte NIE gedacht, dass 8 Minuten soo lang sein können

ein sehr lesenswertes Buch

” Wenn dein Wille  
bereit ist, ist es  
dein Körper auch.

# KONTAKT & BUCHUNG

\_BORIS SCHWARZ

BOOKING:



5 Sterne Redner

Untere Hauptstraße 5

D-89407 Dillingen

Fon +49 9071 770 350

info@5-sterne-team.de

www.5-sterne-redner.de

BÜRO:

**BORIS SCHWARZ**  
BEWUSST GUT LEBEN

BEWUSST GUT LEBEN Boris Schwarz

An der Krimm 21

55124 Mainz

Fon +49 6131 217 1190

info@boris-schwarz.de

www.boris-schwarz.de