

## Vorstellung des Autors Peter Kmiecik

Der Diplomsportlehrer Peter Kmiecik hat vor 25 Jahren die actiwita Vitalstudios gegründet und präventiv-medizinische Bewegungsprogrammen sowie das actiwita Ernährungskonzept entwickelt. Mit diesen ganzheitlichen Konzepten etablierte er überzeugende Strategien zur Gesunderhaltung. Als Gesundheitscoach betreute er in seiner Jahrzehntelangen Praxis viele tausend Teilnehmer persönlich und stellt seine Konzepte und Erfahrungen nun einem größeren Publikum zur Verfügung. Vor allem die Themen Gesundheitsvorsorge und dauerhafte Gewichtsreduktion liegen ihm am Herzen.

In Zusammenarbeit mit Oecothrophologen und vielen Ernährungsberatern mit dem Abschluss Bachelor of Arts entwickelte Peter Kmiecik, basierend auf seinen Erfahrungen die Ernährungspläne von Invikoo. Alle in den Büchern veröffentlichten Rezepte basieren auf dem Clean Eating-Prinzip und dabei schmecken und sättigen sie auch noch sehr gut. Denn nur die Lieblingsrezepte, ausgewählt aus einer Datenbank mit mehr als 10.000 Rezepten, erscheinen in den Büchern und wurden vorab mehrfach getestet und ausprobiert.

Neben seinem eigenen Gesundheitstraining im Studio bewegt sich der Hobbykoch gerne in der Natur und liebt es neue Eindrücke und Erfahrungen auf Reisen zu sammeln.