

Presseinformation

Shermine Shahrivar

Happy Life Diät

Der intuitive Weg zum Wunschgewicht und glücklichen Ich

Umfang: 144 Seiten

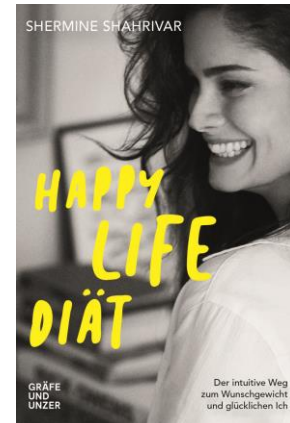
Format: 13,3 x 18,8 cm

Preis: 16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7406-2

Erscheinungsdatum: Mai 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Sechs Säulen, die das Leben bestimmen und den Körper regulieren: Der ganzheitliche Weg zum Wunschgewicht und glücklichen Ich.

Immer mehr Diäten drängen auf den Markt – doch bloßer Essensverzicht löst nicht alle Gewichtsprobleme nachhaltig. Dieses Buch bietet eine ganzheitliche Lösung, das Thema Abnehmen achtsam und gesund anzugehen – und das mit einer Autorin, die anhand ihrer eigenen Lebens- und Leidensgeschichte das beste Vorbild ist. Dabei wird das Buch ein treuer Begleiter, der die Leserin über die intensive Beschäftigung mit sechs Säulen (Ernährung, Bewegung, Familie, Sexualität, Spiritualität, Arbeit) zum gesunden und glücklichen Ich führt. In interaktiven Kapiteln erklärt Shermine Shahrivar, warum es ganz entscheidend ist, jeder Lebenssäule individuell Aufmerksamkeit zu schenken. Ihre ganzheitliche Lebensphilosophie zeigt, wie man im Einklang mit sich selbst zum Wunschgewicht findet – fernab von Diäten, harten Sportprogrammen und Selbstkasteiung. Denn wir sind so viel mehr als die Zahl auf der Waage.

Shermine Shahrivar ist Model und TV-Moderatorin. Sie studierte in New York integrative Ernährung an der IIN Universität und arbeitet als Healthcoach in Amerika und Deutschland. Gut 60*000 Menschen folgen ihr auf Instagram.

www.instagram.com/sherminessahrivar