

## Presseinformation

Prof. Dr. med. Marion Kiechle  
Julie Gorkow

### Gesundheitsquickies

**5 Minuten am Tag hat jeder - alles wichtige zu Vorsorge,  
Ernährung, Lebensstil und Achtsamkeit**

Umfang: 192 Seiten mit ca. 70 Fotos

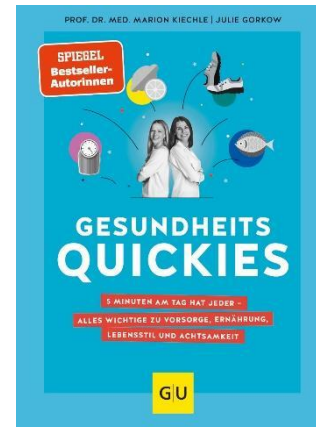
Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover

Preis: 22,00 € (DE) / 22,90 € (AT) / 30,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8362-0

Erscheinungsdatum: Februar 2022

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Wissenschaftlich fundiert, aus der Praxis für den Alltag: die besten Übungen, Tipps und Rezepte für Körper, Geist und Seele

Viele Menschen nehmen sich vor, gesünder zu leben und scheitern dann daran, vermeintlich keine Zeit dafür zu haben. Dieser Ratgeber setzt genau hier an: Denn fünf Minuten Zeit am Tag hat wirklich jeder! Egal ob es um einen Gesundheitstipp, eine hocheffektive Sportübung, ein leicht umsetzbares Kochrezept oder eine kleine Achtsamkeitsübung geht: Mit minimalem Aufwand lässt sich das Maximum herausholen und so Tag für Tag Gesundheit, Wohlbefinden, Fitness und Energielevel verbessern.

Clever organisiert: Nach einem Baukastensystem kann jeder die Tipps für sich zusammenstellen, die für ihn oder sie am sinnvollsten und wirkungsvollsten sind. Da Essen die beste Medizin ist, bietet das Buch **Gesundheitsquickies** zusätzlich 50 unglaublich köstliche und gesunde Gerichte, die mit nur wenigen Zutaten auskommen. Sie sind allesamt leicht nachzukochen und rasend schnell auf dem Tisch. Mit ungewöhnlichen Tipps, Rezepten und Übungen ist es mit den besten Ratschlägen ab sofort ein Kinderspiel, Ihre Ziele in die Tat umzusetzen und von nun an gesünder zu leben.

**Prof. Dr. Marion Kiechle** ist Deutschlands wohl bekannteste Frauenärztin. Seit dem Jahr 2000 ist sie Inhaberin des Lehrstuhls für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Technischen Universität München und leitet die Frauenklinik des Münchner Universitätsklinikums Rechts der Isar. Als Autorin hat sie unter anderem die SPIEGEL-Bestseller „Tag für Tag leichter“ und „Tag für Tag jünger“ geschrieben.

**Julie Gorkow** ist Journalistin und spezialisiert auf Beauty- und Gesundheitsthemen. Nach Stationen als Ressortleitung Beauty & Health u.a. bei Bunte, GQ, Harper's Bazaar und Madame hat sie sich auch als Buchautorin für Ratgeber und Sachbücher einen Namen gemacht.