Kurztext

Dr. Petra Bracht

Meine Gesundheitsformel - Gesund, schlank, glücklich

ePub
11,99 € (D) / 11,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-7015-6

Die Bestsellerautorin von Intervallfasten Dr. Petra Bracht stellt ihre ganz persönliche Gesundheitsformel vor. Seit über 30 Jahren berät Sie Ihre Kunden hinsichtlich der drei Säulen: Bewegung, Ernährung und Psyche und erzielt damit großartige Erfolge. Erstmals sind diese aufeinander aufbauenden Komponenten in einem Buch vereint und ermöglichen so jedem schnell und einfach sofort spürbare Effekte zu erlangen. Sie zeigt, wie einfach es ist, mit wenigen Stellschrauben in diesen drei Bereichen deutlich gesünder, schlanker und glücklicher zu werden. Dazu braucht es nur 10 Tage, um erste sichtbare Ergebnisse zu erhalten. Die 10-Tages-Challenge ist das Herzstück des Buches. Mit nur 10 Fragen am Anfang jedes Kapitels können Sie testen, wo Sie stehen und welche Schritte als nächstes notwendig sind. Die Effekte durch Bewegung, gesunde Ernährung und Achtsamkeit sind sofort spürbar und der Turnaround zu einem gesunden Lebensstil gelingt schnell und einfach.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.