

Rendezvous

MIT DEM SCHWEINEHUND



BEN BAAK

RENDEZVOUS MIT DEM SCHWEINEHUND

Gesundheitsziele zuverlässig erreichen –
starke Impulse für Körper, Geist und Seele

Bibliografische Angaben

192 Seiten, Softcover

Format: 148 x 210 mm

ISBN: 978-3-86867-508

Preis: € 9,90, 1. Auflage 2020

Weitere Infos & Produkte

www.kvm-medizinverlag.de

Ein Rendezvous mit dem Schweinehund? Geht das überhaupt? Aus der eigenen Erfahrung sind diese Treffen wohl eher selten von besonderer Zuneigung und Zärtlichkeit geprägt. Dabei könnten diese Begegnungen doch so schön sein ...

In einem Alltag, in dem Herausforderungen im Berufs- und Privatleben schon aufreibend genug erscheinen, fehlt es häufig an der notwendigen Energie, um im Kampf mit dem eigenen Schweinehund zu bestehen. Verlockungen und Ausreden gibt es schließlich überall und zu jeder Zeit. Und so fallen Vorhaben von mehr Bewegung, besserer Ernährung, gezielter Ruhe und vielen anderen positiven Veränderungen am Ende eines langen Tages einfach hinten runter.

Dieses Buch unterstützt dich dabei, deine persönlichen Gesundheitsziele zuverlässig zu verfolgen und zu erreichen. Mit einfühlsam vermitteltem Wissen und praktischen Umsetzungstipps begleitet es dich zum Rendezvous mit deinem eigenen Schweinehund. Dafür wirst du selbst zum Co-Autor oder zur Co-Autorin dieses Buches und verleihst ihm eine ganz einzigartige Geschichte: deine Erfolgsgeschichte.

**WARUM
DIESES
BUCH?**

