

»Du kannst fit, schlank und leistungsfähig sein! Du musst nur wissen wie ...«



» Sie wollen etwas in Ihrem Leben ändern? Sie sind bereit, für mehr Energie, gesteigertes Wohlbefinden und anhaltende Gesundheit? Ein starker Rücken, ein flacher Bauch und mehr Lebenspower ... Dieses Konzept ist der Schlüssel zu Ihrem Erfolg! Lernen Sie verantwortungsvoll mit Ihrem Körper umzugehen. Er ist Ihr treuester Begleiter! «

## Die neue Taschenguide-Reihe: 10 Erfolgsregeln

### Motivation pur!

»Kenne Dein Warum« ist die Kernaussage dieses Buches. Auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Motivationsstrategien und die über 20-jährige Erfahrung des Autors helfen, langfristige Ziele zu setzen und neue Herausforderungen mit mehr Energie und Motivation zu bewältigen.

### »einfach« Ernährung

Gut verständlich und übersichtlich aufbereitet bringt dieses Buch Licht in den Ernährungsdschungel, mit dem Ziel, gesund, leistungsfähig und figurbewusst zu leben. Alltagstaugliche Strategien bewirken die Bewusstseinsänderungen, die langfristigen Erfolg garantieren.

### Effektiv trainieren!

Du musst nicht viel trainieren, sondern richtig! Egal ob jung oder alt – Frau oder Mann. Das praxiserprobte Konzept aus Kraft- und Ausdauertraining führt zu einem Ergebnis: topfit und gesund im eigenen Körper!

Softcover | 12 x 19 cm  
EUR 9,90 | CHF 12,-  
ISBN 978-3-99018-318-2

Softcover | 12 x 19 cm  
EUR 9,90 | CHF 12,-  
ISBN 978-3-99018-319-9

Softcover | 12 x 19 cm  
EUR 9,90 | CHF 12,-  
ISBN 978-3-99018-317-5



9 783990 183182



9 783990 183199



9 783990 183175