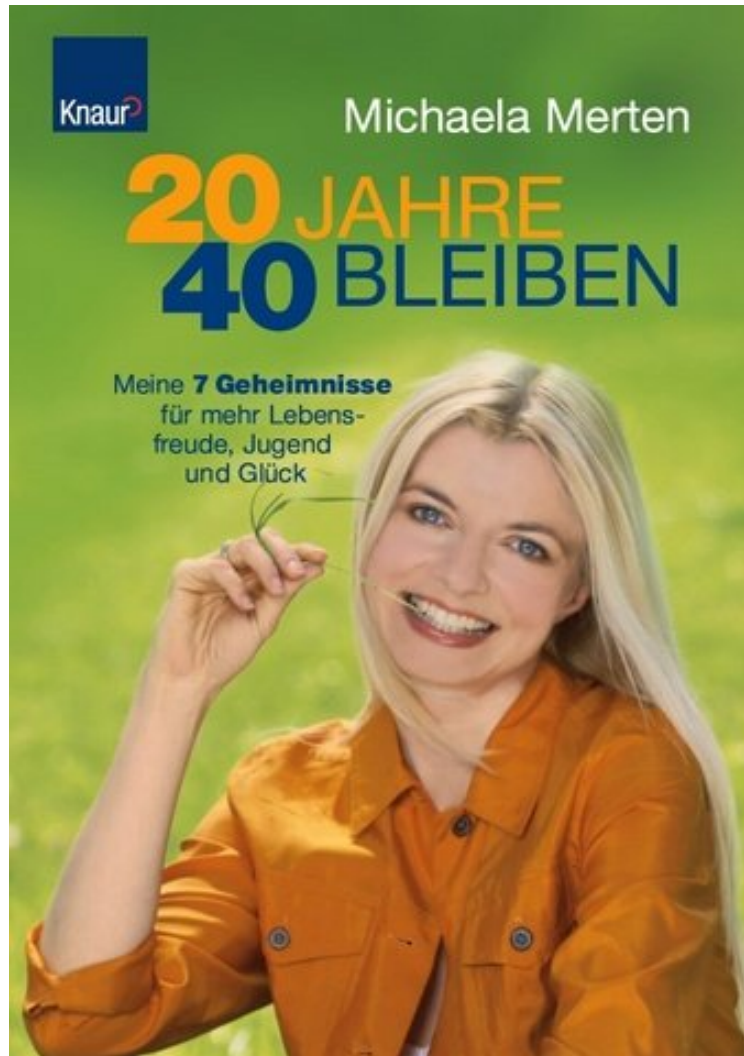


(Read free ebook) 20 Jahre 40 bleiben: Meine 7 Geheimnisse für mehr Lebensfreude, Jugend und Glück

20 Jahre 40 bleiben: Meine 7 Geheimnisse für mehr Lebensfreude, Jugend und Glück

Von Michaela Merten

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #748795 in BcherVerffentlicht am: 2005-08-19Anzahl der Produkte:
1Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 30.Mb

Von Michaela Merten : 20 Jahre 40 bleiben: Meine 7 Geheimnisse für mehr Lebensfreude, Jugend und Glück
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 20 Jahre 40 bleiben:
Meine 7 Geheimnisse für mehr Lebensfreude, Jugend und Glück:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Erfrischend und informativVon Andrea HasterokEin erfrischendes verjüngendes Buch mit vielen schnen Bildern und
Informationen, die man gerne annehmen und umsetzen mchte, da es authentisch wirkt und die Frische und
Jugendlichkeit der Autorin für sich spricht und uns das sichere Gefühl vermittelt, sie wei, was sie tut und sie tut es gerne.

Ein Buch mit Herz und Verstand, gut aufgemacht, angereichert mit Checklisten für den eigenen Gesundheits- und Jugendcheck. Gut geeignet für die schnelle und praktische Umsetzung. Schnell zu lesen sind auch die vielen Beispiele aus dem Leben und Erfahrungsschatz der Autorin. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. --- Von TinaPEin sehr interessantes Buch, so mache Tipps zum sich jung fühlen und aussehen kannte ich noch nicht !0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wunderbares Buch! Von B. MayerIch hab's mir nun ausgelesen! Absolut positiv geschrieben und mit jeder Menge Tipps und Tricks für ein glückliches und schnelles Alter-Werden :-)

Produktbeschreibung 2005 Ill. Frau; Altern; Prävention; Ratgeber; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit kart. 24 cm München 137 S. [Belle 610 Medizin, Gesundheit]

.deDie bekannte Schauspielerin Michaela Merten hat sich mit ihrem Buch Wasser die Glücksformel inzwischen auch als Autorin einen Namen gemacht. In 20 Jahre 40 bleiben verrät sie jetzt ihre 7 Geheimnisse für ein zufriedenes Leben jenseits der 40. In einem exklusiven Videoclip verrät Michaela Merten mehr über ihre Rezepte für mehr Lebensfreude, Jugend und Glück. Wer bei der Lektüre des Ratgebers auf große Überraschungen hofft, wird leider enttäuscht werden. Wer allerdings nützliche und handfeste Tipps für Körper, Geist und Seele gut gebrauchen kann, liegt mit diesem Buch richtig. Denn wie sollte es auch neu erfunden werden, das Rad, gehen doch Ernährung und Bewegung schließlich zu jedem Anti-Aging-Programm. Doch damit erschöpfen sich auch die Allerweltsthemen und Frau Merten leitet über zu Bachblüten, pflanzlichen Hormonen, Kinesiologie und Cranio-Sacral-Therapie, zur Macht der positiven Gefühle, des geregelten Schlafs und der Balance im Alltag und natürlich zum Jungbrunnen der erfüllten und erfüllenden Liebe. Insgesamt bietet das Buch ein Kaleidoskop an Themen, die in ansprechendem Gewand den Nerv jeder Frau um die 40 treffen. Körperliche und geistige Gesundheit, Schönheit, Liebe und Sex sind schließlich die Bereiche, um die Frau am ehesten bangt, wenn die Jahre verstreichen. Frau Merten versteht es hervorragend, die weibliche Welt wieder in die Angeln zu heben, indem sie uns genau das in Erinnerung ruft, was wir zu verlieren fürchten: unsere Weiblichkeit nämlich. Denn, und nicht vergessen, eine Göttin ruht in jeder von uns! -- Sandra-Kathrin Buck Kurzbeschreibung Sie fühlt sich jung und steckt voller Energie. Jeder Geburtstag ist für mich ein Geschenk der Reife und Bewusstwerdung, sagt Michaela Merten. Aus ihrer Erfahrung und neuesten Forschungen gibt sie viele praktische Tipps zum Anti-Aging, besonders zu: positivem Denken, Ernährung, Fitness, Entspannung, Naturheilkunde, Partnerschaft und Schönheit. Die attraktive Schauspielerin beschreibt sehr persönlich, wie sie selbst gelernt hat, mit dem Alterwerden umzugehen und verrät ihre 7 Geheimnisse für mehr Lebensfreude, Jugend und Glück. über den Autor und weitere Mitwirkende Michaela Merten ist seit 20 Jahren eine feste Größe im Film- und TV-Bereich. Große Beliebtheit erlangte sie mit der TV-Serie Katrin ist die Beste und wurde 1999 von einer großen TV-Zeitschrift zur beliebtesten deutschen Schauspielerin gewählt. In den letzten Jahren brillierte sie als Schauspielerin, Bestsellerautorin und Moderatorin. Seit mehreren Jahren beschäftigt sie sich mit alternativen Heilmethoden und absolvierte verschiedene Therapieausbildungen. Ihre Vorliebe für das Thema Wasser entwickelte sie durch die Beschäftigung mit Fragen der Ernährung und Fitness. Sie ist gefragte Referentin, Seminarleiterin, Intuitionstrainerin und berät Unternehmen. Mehr Infos unter www.michaela-merten.de