

In 21 Tagen



LILLY IST DEIN LEBENSCOACH, DER DICH 21 TAGE LANG DURCH DEIN LEICHTER-LEBEN-PROGRAMM BEGLEITET, DAMIT DU SCHLANKER, GESÜNDER UND GLÜCKLICHER WIRST.

21 Tage lang bekommen die Leserinnen und Leser leicht umsetzbare Tipps aus Ernährung, Wasser & Wickel, Heilkräuter, Bewegung und Lebensordnung sowie schmackhafte Rezepte, die dabei helfen, zu entgiften und Ballast abzuwerfen.

Beruf, Mann, Haus, Kinder, vielleicht Scheidung, neuer Mann, Katze, und irgendwo dazwischen haben sich viele Frauen selbst verloren, so wie Lilly, die Protagonistin dieses Buches. Nach Jahren mit Diäten und Dauererschöpfung kommt der Wendepunkt für Lilly. Der Tag, an dem sie ein gut durchdachtes, gesundes und schwungvolles Programm startet und sich Leichtigkeit und Lebendigkeit in ihr Leben zurückholt.

Lilly ist eine fiktive Figur, man könnte ihr aber durchaus schon einmal begegnet sein. Sie steht stellvertretend für die vielen Menschen, die in den Curhäusern Bad Kreuzen und Bad Mühlacken durch Fasten, Detox, Entschlackung zu neuer Energie und nicht zuletzt zu ihrem Wohlfühlgewicht gefunden haben.

Das Mitmachbuch ist ein Begleiter für lebenslustige Frauen, die komplizierte Diäten und strengen Drill satt haben. Mit Kalender zum Tage-Abhaken im Buch, Infos zu Anwendungen aus der TEM, und immer mit einem Augenzwinkern...

RENATE STOCKINGER, aufgewachsen in Oberösterreich, der Steiermark und im Irak (Auslandstätigkeit des Vaters als Arzt), Redakteurin; Zusatzausbildung: Medizinische Masseurin, Fastenbegleiterin und WY-DA-Trainerin. Ausgezeichnet mit dem Eduard-Ploier-Journalistenpreis 2015

RÜCKFRAGEN AN:

Elisabeth Rabeder, Curhaus Bad Mühlacken
E-Mail: elisabeth.rabeder@marienschwestern.at



Hrsg. Curhäuser Bad Kreuzen & Bad Mühlacken
In 21 Tagen
Format: 17 x 22 cm,
Klappenbroschur,
160 Seiten
durchgehend vierfärbig,
mit vielen Illustrationen
ISBN 978-3-99025-436-3
Preis: €17,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

