

Daniela Galitzdörfer

DENK DICH SCHLANK



WARUM EINE PERFEKTE FIGUR EINE FRAGE DER GEISTESHALTUNG IST

Erkennen Sie, was Sie bisher am erfolgreichen Abnehmen gehindert hat. Lernen Sie zu denken wie schlanke Menschen.

Die Autorin vermittelt Ihnen die Psychologie des Abnehmens, aber auch des Schlankbleibens. Dieses Buch vereint in einzigartiger Weise Expertenwissen und neueste Ansätze aus Pädagogik, Psychologie und Gesundheitscoaching.

Sie werden in Ihrer Persönlichkeit wachsen und sich auf den Weg zu Ihrem Traumkörper machen.

Sind Sie bereit, Ihre Einstellung zum Abnehmen infrage zu stellen und neu zu definieren? Dann starten Sie jetzt! Praktische Übungen und viele Tipps werden Ihnen dabei helfen, frühere Hindernisse zu überwinden.



INHALT

- 1 Schlank denken, handeln und fühlen
- 2 Zielgewicht erreichen
- 3 Motivation gewinnen und aufrechterhalten
- 4 Hindernisse überwinden
- 5 Ausblick

236 SEITEN, SOFTCOVER
NEUERSCHEINUNG 10/2020
13.5 X 21.0 X 1.5 CM
EUR 19.00, EUA 20.00, SFR 29.00
ISBN 978-3-9822120-1-2 (PRINT)
ISBN 978-3-9822120-2-9 (E-Book)



DANIELA GALITZDÖRFER ist Unternehmensberaterin, Personal Trainerin (A-Lizenz) und Expertin im Bereich Gesundheitscoaching. Sie beschäftigt sich intensiv mit der Vereinbarkeit eines gesunden Lebensstils mit den Anforderungen des Alltags. Aufgrund ihrer psychologischen und pädagogischen Ausbildungen verbindet sie in ihrer Arbeitsweise Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung mit gesunder Ernährung und Fitness.

Verlagsauslieferung
Runge Verlagsauslieferung GmbH
Bergstraße 2 33803 Steinhagen,
msr@rungeva.de, www.rungeva.de

Barsortimente
KNV Zeitfracht GmbH
Libri GmbH
G. Umbreit GmbH & Co. KG

dielus edition, Inh.: Lu Schmich
Verkehrsnummer: 14509
Postfach 310214, 04161 Leipzig
info@dielus.com, www.dielus.com