

Iris Seidenstricker

Fühl dich gut - dein Leben lang!

Jung bleiben mit den Big Five

Jung sein ist keine Frage des Alters

Älter werden wir alle, doch wie dieser natürliche Prozess abläuft, liegt zu einem guten Teil in unserer Hand. Weit mehr als unsere Gene entscheidet nämlich unser Lebensstil darüber, wie lange wir uns unsere Jugendlichkeit bewahren können. Was nötig ist, damit wir uns dauerhaft rundum wohlfühlen, bringt Iris Seidenstricker auf den Punkt. Genau genommen auf fünf Punkte – die Big Five für eine kraftvolle zweite Lebenshälfte: eine positive Einstellung, eine gesunde Ernährung, körperliche und geistige Aktivität, eine Lebensaufgabe sowie soziale Kontakte. Der wahre Jungbrunnen steckt also in uns selbst. Wir müssen ihn nur zum Sprudeln bringen. Ein inspirierendes Mach-doch-mit-Buch.

Iris Seidenstricker
Fühl dich gut - dein Leben lang!
Jung bleiben mit den Big Five

Originalausgabe Ebook
208 Seiten

ISBN: 978-3-423-43960-2
EUR 12,99 [DE]
ET 12. Januar 2022



COPY
© privat

Autor*in

Iris Seidenstricker

Iris Seidenstricker hat Germanistik, Philosophie und Pädagogik studiert und arbeitet heute als Coach und Trainerin im Bereich Zeit-, Stress- und Selbstmanagement sowie Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist Herausgeberin mehrerer Anthologien und Autorin von Lebenshilferatgebern.

dtv

Autor*in Iris Seidenstricker bei dtv

- Zeit für Neues, Paperback, ISBN: 978-3-423-26187-6
- Fühl dich gut - dein Leben lang!, Paperback, ISBN: 978-3-423-26313-9

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München