

Felix M. Berndt

Doc Felix – Feel good

Gesund, entspannt und glücklich – ich zeig dir, wie es geht

Gesund werden und gesund bleiben

Doc Felix behandelt seine Patientinnen und Patienten, bevor sie krank werden – auf YouTube, Instagram, TikTok und in seinem erfolgreichen Podcast DocTalk. Hier holen sich seine Fans Ernährungstipps, lernen, wie sie Rückenschmerzen vorbeugen können, was es mit Migräne oder Ohrenschmalz auf sich hat und vor allem: dass Ärztinnen und Ärzte eigentlich immer zu spät kommen. Nämlich dann, wenn wir längst krank sind. Wir müssen uns also vorher um Gesundheit und Fitness kümmern. Aber ist das nicht aufwendig? Ständig Sport machen und Grünzeug essen? Nein, nicht mit Doc Felix. Er zeigt, wie Gesundheit geht, und das ohne den täglichen Kampf – denn gesund leben heißt glücklich leben.



Felix M. Berndt

Doc Felix – Feel good

Originalausgabe

240 Seiten

ISBN: 978-3-423-26360-3

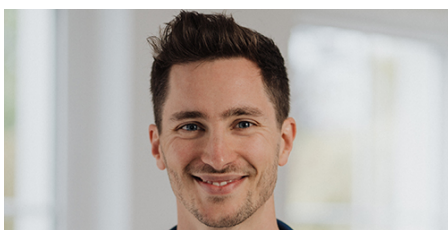
EUR 17,00 [DE] – EUR 17,50

[AT]

ET 18. Mai 2023, 1. Auflage

Format: 13,6 x 21,0 cm

Sprache: Deutsch



© Johannes Krahfors

Autor*in

Felix M. Berndt

Felix M. Berndt, geboren 1992 in Hagen, begann nach seinem Medizinstudium in Heidelberg und Düsseldorf, als Doc Felix über Gesundheit, Ernährung und Sport zu bloggen – und das mit riesigem Erfolg. Auf seinen Social-Media-Kanälen erreicht der Arzt inzwischen Hunderttausende begeisterte Fans. Seine millionenfach geklickten Videos sind unterhaltsam und informativ zugleich, und das Versprechen wird eingelöst: Mit Doc Felix macht Gesundheit Spaß!

Mitautor*in

Kira Brück

Weitere Bücher von Felix M. Berndt

- Doc Felix – Feel good, E-Book 44225, ISBN: 978-3-423-44225-1
- Doc Felix – Feel good, Paperback 26360, ISBN: 978-3-423-26360-3