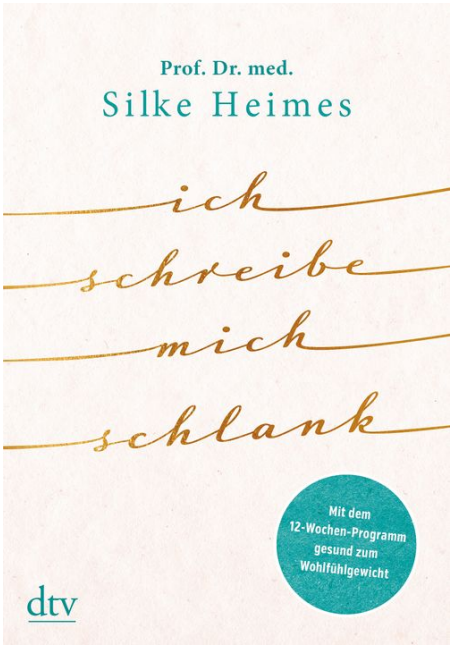


Prof. Dr. med. Silke Heimes
Ich schreibe mich schlank
Mit dem 12-Wochen-Programm gesund zum Wohlfühlgewicht

Originalausgabe
272 Seiten

ISBN: 978-3-423-28251-2
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 18. Dezember 2020



COPY
© Christoph Rau

Prof. Dr. med. Silke Heimes

Ich schreibe mich schlank

Mit dem 12-Wochen-Programm gesund zum Wohlfühlgewicht

Goodbye, Diät!

Sie möchten Ihr Wohlfühlgewicht erreichen? Die Ärztin und Schreibtherapeutin Silke Heimes verrät, wie Sie Ihr Gewicht auf natürliche Weise gesund und dauerhaft reduzieren können: durch tägliches Schreiben.
Zwölf Wochen lang erwartet Sie jeden Tag ein konkreter Schreibimpuls, der Ihnen hilft, die für Sie optimale Ernährungsweise zu finden, falsche Essgewohnheiten abzulegen, Bewegungsfreude zu wecken und überzogene Schönheitsideale zu überwinden. Schreibend erreichen Sie so, was keine Wunderdiät vermag: wieder gut mit Ihrem Körper in Kontakt zu kommen und sich rundum wohlzufühlen.

- Zweifarbig gestaltetes Arbeits- und Ausfüllbuch
- Mit Schreibimpulsen für jeden Tag
- Mit Lesebändchen

Autor*in

Prof. Dr. med. Silke Heimes

Prof. Dr. med. Silke Heimes hat nach dem Studium der Medizin und Germanistik als Ärztin in der Psychiatrie gearbeitet. Sie ist ausgebildete Poesietherapeutin und seit 2014 Professorin für Journalistik an der Hochschule Darmstadt. Als Gründerin und Leiterin des Instituts für kreatives und therapeutisches Schreiben sieht sie jeden Tag, wie Schreiben Leben verändert.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Prof. Dr. med. Silke Heimes bei dtv

- Ich schreibe mich gesund, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28222-2
- Ich schreibe mich schlank, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28251-2

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München