

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!**

Originalausgabe  
208 Seiten

ISBN: 978-3-423-26313-9  
EUR 15,00 [DE] – EUR 15,50  
[AT]

ET 12. Januar 2022, 1. Auflage  
Sprache: Deutsch



© 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.-

### Weitere Bücher von Iris Seidenstricker



- Fühl dich gut - dein Leben lang!, E-Book 43960, ISBN: 978-3-423-43960-2
- Zeit für Neues, Paperback 26187, ISBN: 978-3-423-26187-6
- Der kleine Taschencoach, E-Book 43066, ISBN: 978-3-423-43066-1
- Was wirklich zählt, E-Book 40256, ISBN: 978-3-423-40256-9
- Der kleine Taschencoach, Taschenbuch 34829, ISBN: 978-3-423-34829-4
- Der kleine Taschencoach, Taschenbuch 34895, ISBN: 978-3-423-34895-9
- Der kleine Taschencoach, E-Book 43257, ISBN: 978-3-423-43257-3
- Der kleine Taschencoach, Taschenbuch 34927, ISBN: 978-3-423-34927-7
- Zeit für Neues, E-Book 43352, ISBN: 978-3-423-43352-5
- Der kleine Taschencoach, E-Book 42476, ISBN: 978-3-423-42476-9
- Fühl dich gut - dein Leben lang!, Paperback 26313, ISBN: 978-3-423-26313-9