

BodyReset für Berufstätige als PDF bis zum Nachdruck für Fr. 14.50 erhältlich

Leider dauert die Lieferung für die Druckdaten noch einige Wochen, deshalb senden wir Ihnen BodyReset für Berufstätige OHNE Umschlag und OHNE Einleger als PDF per Mail zu. Da unser System unter Fr. 100.00 Bestellwert automatisch das Porto belastet, bestellen Sie das PDF bitte per Mail oder Telefon, wir erstellen dann die Rechnung manuell ohne Porto.

BodyReset für Berufstätige

Mit den Tipps und Rezepten in diesem Buch sind Sie ideal versorgt, damit Reisen oder der hektische Büroalltag keine Chance haben, Ihren Säurespiegel ansteigen zu lassen.

Und weil Stress einer der größten und gefährlichsten Säurebildner unserer Zeit ist, finden Sie ein großes Special von Unternehmensberater und Work-Life-Balance-Coach Mario Magistris zum Thema Berufsdruck, Dauerbelastung und Alltagsstress.

Ob Schüler, Student, Schichtarbeiter, Verkäuferin, Chefsekretärin oder Top-Manager – allen ist eines gemeinsam; Zeitmangel, Termin- und Leistungsdruck, Alltagsstress – das kostet Energie und Kraft, übersäuert den Körper und kann nebst einer basenbetonten Ernährung mit einer Work – Life Balance kompensiert werden.

Deshalb habe ich mir einen Profi ins Boot geholt, den erfolgreichen Unternehmensberater Mario Magistris.

Seine Grundlagen, Tipps und Empfehlungen im grossen SPECIAL zum Thema erleichtern das Leben und zeigen den machbaren Weg in eine entspanntere Zukunft.....

Mit Selbsttest - Wie gestresst bin ich?

Mit 80 praktischen Rezepten für unterwegs:

Schnelle Pausensnacks

Knackige Salatkreationen to go

Leckere Gemüseküche to go

Schlanke Sattmacher am Abend

Verführerische Naschereien

Das erfolgreiche Ernährungsprogramm!
Bisher erschienen:

- BodyReset Das 15-Tage-Programm
- BodyReset Das Kochbuch
- BodyReset Schmale Küche
- BodyReset Vegetarisch genießen

BodyReset Für Berufstätige
Praktische Rezepte für unterwegs

BodyReset ist seit über 30 Jahren eines der erfolgreichsten und nachhaltigsten Programme gegen die Folgen einer zu säurehaltigen Lebensweise wie Übergewicht, Haarausfall, Beseineser und Cellulite. Endlich gibt es den Ratgeber auch für Berufstätige und für unterwegs. Mit den Tipps und Rezepten in diesem Buch sind Sie ideal versorgt, damit Reisen oder der hektische Büroalltag keine Chance haben, Ihren Säurespiegel ansteigen zu lassen. Und weil Stress einer der größten und gefährlichsten Säurebildner unserer Zeit ist, finden Sie ein großes Special vom Unternehmensberater und Work-Life-Balance-Coach Mario Magistris zum Thema Berufsdruck, Dauerbelastung und Alltagsstress.

80 Rezepte für unterwegs:

- Schnelle Pausensnacks
- Salatreationen to go
- Leckere Gemüseküche to go
- Schnelle Sattmacher am Abend
- Verführerische Naschereien

BodyReset
Funktioniert. Einfach. Besser.

Jacky Gehring · Mario Magistris
BodyReset Für Berufstätige

Jacky Gehring, geboren 1955 in Schaffhausen, ist Ernährungspraktikerin und Bestsellerautorin. Die zweifache Mutter entwickelt und professionalisiert seit 30 Jahren ihre eigene Methode, wie Übergewicht und Cellulite abgebaut und Haarausfall gestoppt werden können. Ziel ist dabei nicht die kurzfristige Beseitigung von Symptomen, sondern die dauerhafte Beseitigung der Ursachen.

Unternehmensberater Mario Magistris, geboren 1949 in Winterthur, widmet sich seit über 25 Jahren den Elementen einer gesunden Lebensbalance. Seine ursprüngliche, jahrelange Berufserfahrung im Management verschiedener Firmen der Musik-, TV- und Unterhaltungsindustrie lieferte ihm die Grundlagen zum Verständnis dieser Thematik. Die Einsicht, dass nur eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Lebensbalance wirklich Erfolg bringt, bestimmte seinen Lebensweg.