

Ein Ratgeber mit lebensverändernder Wirkung

Ausgeglichener, schlanker, fitter, zufriedener - es reichen fünf Minuten, um Ihr Leben zum Positiven zu verändern. Für immer. Dr. Rangan Chatterjees "5-Minuten-Formel" ist der einfache und ganzheitliche Weg zu lebenslanger Gesundheit. Es wird täglich je eine Übung aus den Bereichen KOPF, KÖRPER und HERZ ausgeführt. Die 5-Minuten-Übungen erfordern nur minimale Willenskraft, sind aber maximal effektiv. Denn große Erfolge bestehen aus vielen kleinen Schritten. Das Ergebnis ist ein Rundum-Wohlfühlprogramm für alle, die sich schnell besser fühlen möchten. Tatsächlich stellt sich der Erfolg ungewöhnlich schnell ein. Und man kommt nur selten in die Versuchung, in alte Verhaltensmuster zu verfallen. Denn Chatterjees Formel ist nicht wie eine Diät mit Jojo-Effekt, sondern effektiv ab dem ersten Tag. Und das auf knapp 300 Buchseiten.

Einige Beispiele von Chatterjees 5-Minuten-Einheiten: - den Kopf entmüllen - Schritte zur inneren Ruhe - einfach atmen - Glückskick fürs Gehirn - eine Portion Gesundheit für die Darmflora - 5-Minuten-Zirkeltraining - einmal durchschwitzen - HIIT für Profis - tanzen - seilspringen - Uhrzeiger-Workout - Flow zum Tagesauftakt, Flow zum Tagesausklang - die Positivliste - Teezeremonie - das Dankbarkeitsspiel - Eigenlob - Blick auf den Moment und so weiter, und so fort.

Ratgeber, die als Weckruf für ein gesünderes, entspannteres, schöneres Leben verstanden werden sollten - genau das sind die Bücher des Mediziners Dr. Rangan Chatterjee. "Die 5-Minuten-Formel für Ihre Gesundheit" basiert auf 20-jähriger Erfahrung und praktischen Fallstudien aus Chatterjees Hausarztpraxis. Was zwischen zwei Buchdeckeln steckt? Ihr täglicher Plan für ein glücklicheres und gesünderes Leben - ohne Fitnessstudio, Nahrungsergänzungsmittel oder andere zusätzliche Kosten. Die im Buch enthaltenen, erklärten Fünf-Minuten-Portionen bewirken, dass aus diesen kurzen Episoden, mit denen wir dem Körper Gutes tun, neue Gewohnheiten entstehen, die auf das gesamte Leben Einfluss haben und Veränderungen bewirken. Für alle, die nicht wissen, wo anfangen mit dem gesunden Lebensstil. Kleine Häppchen, die sicher Gutes bewirken.

Dr. Rangan Chatterjee gilt als einer der einflussreichsten Ärzte Englands. Sein neuer Blick auf Krankheit und Gesundheit hat das Leben vieler Menschen grundlegend verändert. Seine Bücher sind Bestseller, seine BBC-Erfolgsserie "Doctor in the House" wurde in über 70 Ländern ausgestrahlt. Kurzum: Er ist ein Experte, der weiß, worüber er spricht bzw. schreibt. Und das kann nicht jeder von sich behaupten. Umso toller ist es, dass er sein Wissen mit dem Leser teilt. Von "Die 5-Minuten-Formel für Ihre Gesundheit" profitiert man bei jeder Seite. Diese Info-Schatzgrube ist reich gefüllt, veranlasst den Leser tatsächlich dazu, etwas in seinem Leben zu verändern. Das gelingt nicht jedem Buch!

Susann Fleischer 04.04.2022

Quelle: www.literaturmarkt.info