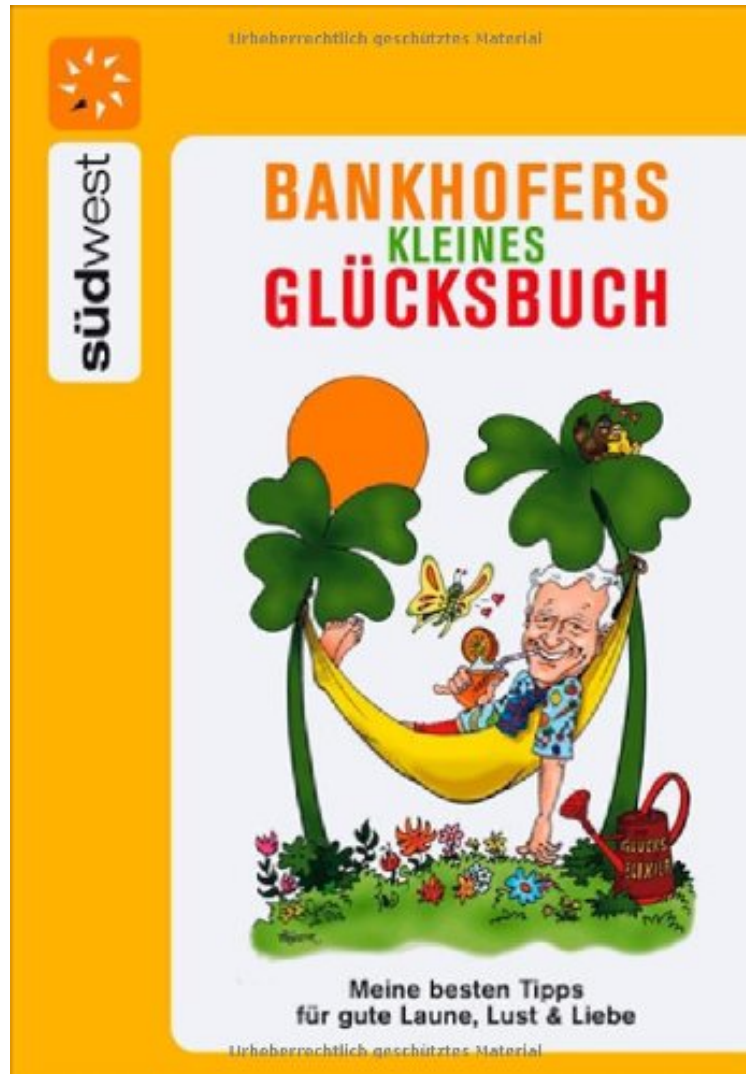


(Library ebook) Bankhofers kleines Glcksbuch: Meine besten Tipps fr gute Laune, Lust Liebe

## Bankhofers kleines Glcksbuch: Meine besten Tipps fr gute Laune, Lust Liebe

Von Prof. Hademar Bankhofer

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #754251 in BcherVerffentlicht am: 2008-02-27Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 6.97 x .98b x 5.08l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 26.Mb

**Von Prof. Hademar Bankhofer : Bankhofers kleines Glcksbuch: Meine besten Tipps fr gute Laune, Lust Liebe**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bankhofers kleines  
Glcksbuch: Meine besten Tipps fr gute Laune, Lust Liebe:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen19 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glck  
macht gesund - daher: Hol dir das "kleine Glck"!Von Dr. Lothar J. SeiwertBankhofers kleines Glcksbuch verrt, wie  
man im Alltag dieses "kleine Glck" erkennen und genieen kann: ein Treffen mit netten Mitmenschen, Gartenarbeit,  
ein Winterspaziergang, ein erholsamer Urlaub oder ein gutes Essen. Dies ist fr jeden mglich und jeder sollte es sich

ganz bewusst gnnen und intensiv erleben. Wer sich jeden zweiten Tag eine kleine Freude macht - sei es ein gutes Buch, ein schner Film oder ein anregendes Gesprch - strkt sein Immunsystem fr ca. 48 Stunden. Denn Glck macht gesund! Mit viel guter Laune und Wiener Schmh erklrt "'Mister Gesundheit'", Hademar Bankhofer, wie sich die auf diese Weise produzierten Glckshormone auf den Organismus auswirken und die Organe strken. Untersttzen kann man diesen Effekt, indem man nicht nur die Seele, sondern auch den Krper verwhnt. Dazu ist es besonders wichtig, viel zu trinken, Obst und Gemse zu essen und sich zu bewegen. Dabei mssen wir nicht einmal auf Schokolade verzichten oder exzessiv Sport treiben. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft ist vllig ausreichend zum Energietanken. Das wohl schenste Mittel fr Glck und Gesundheit ist die Liebe. Allein schon ein Flirt regt unseren Kreislauf an, vertreibt Kopfschmerzen und baut Stress ab. Gemeinsam Kuscheln im Bett am Morgen bringt den Krper genauso in Schwung wie Morgengymnastik. Als Abschluss prsentiert der Autor noch eine Palette von Rezepten, die die Glckshormone frdern: Von Ananas mit Putenbrust ber Datteln im Speckmantel bis hin zu Spinatsouffl und Vollkornbrot mit Schweinebraten ist fr jeden Geschmack etwas dabei - ' einfache Rezepte, die Gaumen und Seele glcklich machen.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bankhofers kleines Glcksbuch: Meine besten Tipps fr gute Laune. Lust... Von STGEPFDas Buch wurde als Geschenk weitergegeben und hat sehr gefallen. Ich kann das Buch sehr weiter empfehlen und wrde es wieder kaufen.

KurzbeschreibungDie beste Vorsorge heit GlckProfessor Bankhofer wei genau, welche Nahrungsmittel uns richtig auf Touren bringen, warum der ambitionierte Liebhaber nicht mehr als eine Banane essen sollte, wie ein kleiner Flirt das Immunsystem schtzt oder man mit einfachen Tricks sein Aussehen in Frhlingsform bringt. Leicht prsentiert mit Charme und Humor und geschmckt mit den wunderbaren Karikaturen von Reinhard Habeck. Prof. Hademar Bankhofer ist durch seine unzhligen TV-Auftritte, Kolumnen und Bcher einem groen Publikum bekannt. Schwierige medizinische Probleme kann er fr jeden verstndlich darstellen. Aufgrund seiner engen Zusammenarbeit mit medizinischen Koryphen ist er stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und genieet dadurch in medizinischen Fachkreisen wie auch bei einem breiten Publikum hohe Anerkennung.ber den Autor und weitere MitwirkendeProf. Hademar Bankhofer, international anerkannter Medizinjournalist auf dem Sektor Naturheilweisen, ist durch seine zahlreichen TV-Auftritte, Kolumnen und seine Bcher (z.B. "Der kleine Bankhofer", Sdwest Verlag) einem groen Publikum bekannt. Er versteht es, schwierige medizinische Probleme verstndlich zu erklren. Aufgrund seiner engen Zusammenarbeit mit medizinischen Koryphen ist er stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und genieet so Anerkennung nicht nur bei einem breiten Publikum, sondern auch in medizinischen Fachkreisen.