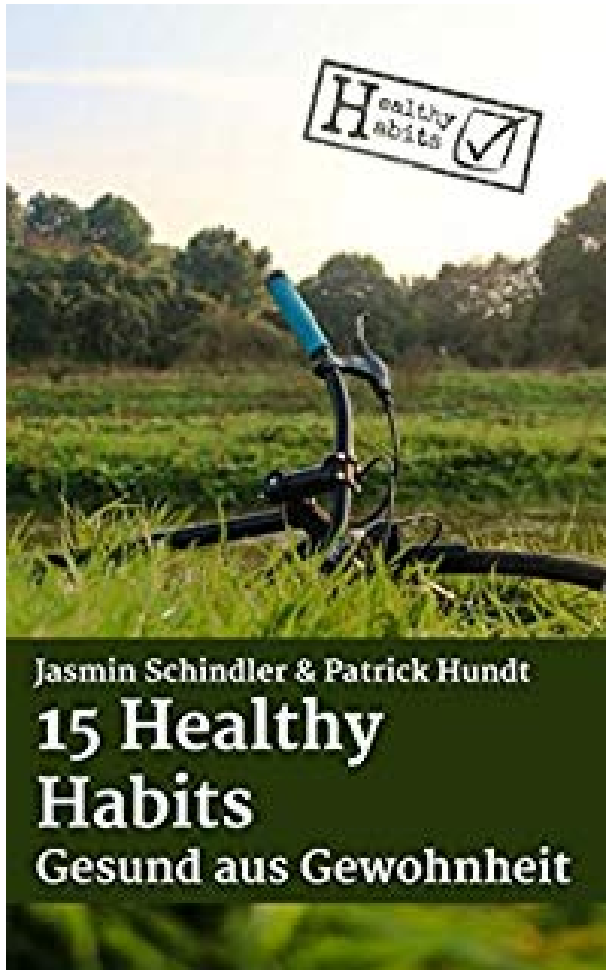


# 15 Healthy Habits: Gesund aus Gewohnheit



<b>Genre:</b>	Uncategorized
<b>Published:</b>	October 11th 2014
<b>Pages:</b>	51
<b>Language</b>	English
<b>Author:</b>	Jasmin Schindler
<b>Goodreads Rating:</b>	3.38
<b>ASIN</b>	B00OETCHQS

[15 Healthy Habits: Gesund aus Gewohnheit.pdf](#)

[15 Healthy Habits: Gesund aus Gewohnheit.epub](#)

Schon mehr als 1.000 Downloads bei amazon! Mit diesem kleinen eBook möchten wir dich in die Welt der gesunden Gewohnheiten einführen. Zunächst zeigen wir dir, was wir unter einem gesunden Lebensstil verstehen und welche Aspekte dazu gehören. Anschließend stellen wir dir 15 gesunde Gewohnheiten vor, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Wir zeigen dir auch, wie das funktioniert. Das heißt nicht, dass du ab morgen 15 neue Gewohnheiten annehmen musst. Vielmehr solltest du sie als Anregung verstehen, in deinem Leben kleine Veränderungen vorzunehmen, die dir langfristig guttun.