

WOHLFÜHLKARTEN

2. Staffel 6 Themen mit je 36 Tipps und Rezepten

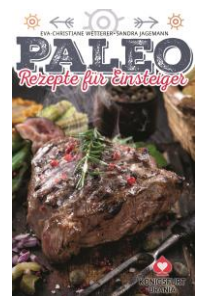
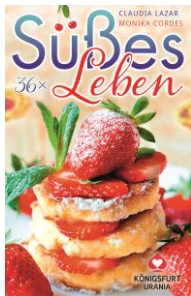
DIE THEMEN: Süßes Leben, Entspannungsübungen im Büro, Wohlfühlgewicht, Detox, Vegetarischer Genuss, Paleo,

36 Karten je Deck mit pfiffigen und wirkungsvollen Tipps, € 6,99



KÖNIGSFURT
URANIA

Halten Sie sich gesund und fit und lassen Sie sich von den neuen Wohlfühlkarten dabei unterstützen. Auf der Kartenvorderseite bildlich illustriert, auf der Kartenrückseite mit allen notwendigen Informationen, Tipps und Rezepten versehen. Übersichtlich, klar formuliert und in einem praktischen Format, können die Karten überall hin mitgenommen und schnell eingesetzt werden. Sie können als Einkaufszettel ein praktischer Begleiter werden, oder als Gedächtnisstütze im Büro oder gut sichtbar in der Wohnung, an den Kühlschrank oder wo auch immer platziert werden.



1. Süßes Leben, EAN 42503751-0209-0

Was macht das Süße nur so unwiderstehlich? Von frühestem Kindesalter an lieben wir Süßes.

Es steht nicht nur für Nahrung, sondern auch für Geborgenheit, für Wärme, Liebe. Es ist Trost und Seelenschmeichler. Wissenschaftler erklären uns, dass Botenstoffe Endorphine zur Stimmungsaufhellung freisetzen. Und die stecken in Süßigkeiten, also Zucker und Fetten, die im Übermaß genossen zu gesundheitlichen Problemen führen. Ein Dilemma, das wir mit unseren Rezepten auf versöhnliche Weise lösen wollen. Unser Ansatz: Süß und dafür noch sehr gesund.

2. Entspannungsübungen im Büro, EAN 42503751-0212-0

Kleine aktive Pausen zwischendurch können große Wirkung erzielen. Klein soll dabei heißen: bürokompatibel. Die Übungen sind ausführbar, ohne dass Sie dabei sehr auffallen, ohne dass Sie sich auf die Matte legen müssen, ohne dass Kollegen, die plötzlich hinter Ihnen stehen, Sie mit Fragezeichen im Gesicht anblicken und ohne Schwitzfaktor, der ein Umziehen nötig machen würde.

3. Wohlfühlgewicht EAN 42503751-0215-1

Dieses Kartendeck ist keine neue Diät mit strengen Essensplänen, Kalorientabellen und Verbotslisten. Warum? Weil sie oft die individuelle Lage außer Acht lassen, einseitig sind und meist am Jojo-Effekt scheitern. Die Tipps helfen auf körperlicher und emotionaler Ebene, das Körpergewicht zu erreichen, mit dem Sie sich langfristig wohl fühlen. Eine gute Ernährung, ausreichend Bewegung, sanfte Entschleunigung und kleine Wohlfühlhelfer sind die wesentlichen Begleiter auf dem Weg zum dauerhaften Wohlfühlgewicht. Lecker-leichte Rezeptideen inspirieren zu einer gesünderen Ernährungsweise. Kleine Achtsamkeitsübungen im Umgang mit dem Essen und den eigenen Bedürfnissen lassen ungünstige, eingefahrene Verhaltensmuster leichter erkennen.

4. Detox, EAN 42503751-0213-7

Auf den Karten werden die grundlegenden Detox-Informationen vermittelt und Rezepte für jede Gelegenheit schmackhaft gemacht, ein kraftvoller Frischmacher und ein toller Nachfolger der klassischen Fastenzeit. Das Basiswissen macht die Umsetzung leichter, denn wer das Prinzip Stoffwechsel versteht, kann passend dazu handeln und seine Detox-Tage köstlich gestalten.

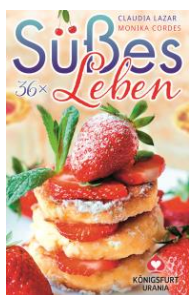
Sieben Tage sind eine abgeschlossene und bewährte Einheit für die gründliche Entgiftung und Reinigung des Körpers. Sie können natürlich auch der Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung werden. Alles ist möglich.

5. Vegetarischer Genuss, EAN 42503751-0210-6

Von leckeren Vorspeisen über traumhaft gefüllte Rollen und raffinierte Aufläufe bis hin zu entzückenden Schmankerln – diese Wohlfühlkarten präsentieren gesunde Ernährung mit viel Genuss und viel Vergnügen. Themenbeispiele: Frühstücke, Suppen, Salate, Hauptmahlzeiten, Beilagen, Snacks, Naschsachen – alles vegetarisch, frisch zu bereiten, mit vielen Lebensmitteln aus regionalem Anbau, mit Tipps zur zeitsparenden Vorbereitung und zur raffinierten Vollendung.

6. Paleo Rezepte für Einsteiger, EAN 42503751-0214-4

Der Paleo-Trend ist über die Fitness- und Sportfans in den USA entstanden. In Europa angekommen ist er seit rund fünf Jahren und hat sich mittlerweile etabliert. Wer auf der Suche nach einer neuen und von Grund auf natürlichen Ernährungs- und auch Lifestyle-Form ist, sollte seine persönliche Paleo-Challenge für vier Wochen antreten. Das ist der ideale Zeitraum für eine Ernährungsumstellung und bringt überzeugende Ergebnisse. Wer Paleo isst, spürt nach kurzer Zeit, wie der Stoffwechsel auf Touren kommt, die Energie steigt und ein neues Lebensgefühl Einzug hält. Die neue Ernährungsweise führt ganz automatisch zu weniger Körpergewicht, zu mehr Gesundheit und hoher Leistungsfähigkeit. Gekostet wird wie bei unseren Jäger- und Sammlervorfahren das, was Jagd und Natur hergeben.



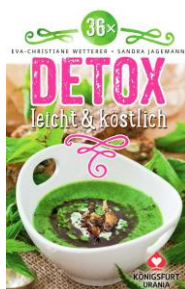
1.



2.



3.



4.



5.



6.

ANFORDERUNG VON PRESSEEXEMPLAREN

per Post an Königsfurt-Urania Verlag, D-24796 Krummwich b. Kiel, z. H. Evelin Bürger,
Tel. 04334-18 22 007, E-Mail: presse@koenigsfurt-urania.com oder per Fax 04334-18 22 011:

Ja, () senden Sie mir je ein Besprechungsexemplar „Wohlfühlkarten“:

Oder geben Sie hier an, welches der 6 Themen Sie besonders interessiert. 1, 2, 3, 4, 5, 6

Name _____

Straße _____

PLZ /ORT _____

Telefon + Fax _____

Redaktion _____