



Alex Witasek

Der neue Reichtum Gesundheit Wege zu Leistungssteigerung und Wohlbefinden

Format 16,5 x 24 cm | 192 Seiten
Klappenbroschur | durchgehend 4c

ISBN 978-3-7015-0599-9

€ (A, D) 19,90 | Orac

Auch als E-Book erhältlich

ET: Februar 2018

Leistungskraft, Wohlbefinden, Glück: Top-Coach Alex Witasek zeigt, wie's geht

Der international gefragte Referent und Coach Dr. med. Alex Witasek bietet ein umfassendes Programm für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben. Auf die Signale des eigenen Körpers zu achten, ist dabei ein wesentlicher Baustein. Dieses Buch erklärt die wichtigsten Warnsignale und Mittel zur Selbsthilfe mit dem Ziel, ein neues Bewusstsein für ein geistig, körperlich und seelisch gesundes Leben zu schaffen.

Auf die Signale des Körpers zu achten, ist dabei ein wesentlicher Baustein. Die in dem Buch enthaltene Übersicht über die wichtigsten körperlichen Alarmsignale und Laborwerte, die Auskunft über den Gesundheitszustand geben, sind dazu ein hilfreiches Instrument.

Der dritte Teil des Buches schließlich bietet Schritt für Schritt Hilfe zur Selbsthilfe: von der optimalen Auswahl der Lebensmittel über F.X.Mayr-Kuren zur Regeneration bis zu Bewegungs- und Entspannungsübungen. Die Schärfung des Bewusstseins für eine gesunde Lebensweise und die Entdeckung unseres persönlichen Potentials ist der Weg zum neuen Reichtum: zu mehr Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Glück.

Der Autor

Dr. med. Alex Witasek, Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Vorsorgemedizin und Naturheilkunde. Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte. 1991–2005 Chefarzt des Gesundheitszentrums Lanserhof bei Innsbruck, seit 2006 ärztlicher Direktor des artepuri Hotels meerSinn auf Rügen, Consulter für Gesundheitshotels, gefragter Referent (Top 100 Speaker) und Coach für Gesundheitsvorsorge und Leistungssteigerung.