



Pat Zapletal-Murphy  
**Act – Fit und happy mit 40**

128 Seiten, durchgehend vierfarbig  
mit zahlreichen Übungsfotos

Format 16 x 20,5 cm

Mattfolienkaschierter Pappband

ISBN 978-3-7015-0544-9

€ (A, D) 14,90; SFr 21,90

ET: 23. Februar 2013

Orac

## Pat Zapletals Allround-Schönheits-Programm für Frauen ab 40

Ein kurzes tägliches Workout, ein paar einfache Ernährungs-Grundregeln und eine gesunde Portion Selbstakzeptanz: Das sind die Zutaten, um sich mit 40 und darüber hinaus in seiner Haut wohl zu fühlen, fit, sexy und voller Lebensenergie zu sein. Wozu sich das Leben erschweren mit krampfhaftem Diät-Halten, aufgesetzten jugendlichen Allüren oder gar Botox und Lifting? Viel lebensbejahender ist es, die Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann, und sich auf jene zu konzentrieren, die nur darauf warten, sich zu entfalten und zu erfüllen: Lebenslust, Vitalität und Wohlbefinden. Das ist das Grundprinzip von ACT, der Acceptance and Commitment Therapy, die wesentlicher Bestandteil dieses Buches ist.

Pat Zapletal, selbst 40 Jahre alt und seit über 20 Jahren erfolgreiche Fitnesstrainerin, hat für Frauen ab 40 ein einfaches Programm entwickelt, um dem Körper das zu geben, was er braucht:

- ein tägliches 10-Minuten-Workout, um den Körper straff und biegsam zu halten
- ein einfaches Ernährungs-Einmaleins, mit dem Diäten überflüssig werden und das Körpergewicht stabil bleibt
- das Wichtigste jedoch: den Körper nicht krampfhaft verjüngen zu wollen, sondern liebevoll mit ihm umzugehen.

**Pat Zapletal-Murphy**, geboren 1970 in Tschechien, ist eine der bekanntesten Fitnesstrainerinnen Österreichs. Sie studierte nebenbei Publizistik und ist ausgebildete Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Bisher schrieb sie insgesamt insgesamt sechs Bücher zum Thema Fitness.