
30-Tage-Challenge-Box Beweg dich!

In 30 Tagen den inneren Schweinehund überwinden

Sei stärker als deine stärkste Ausrede!



- Jeder Schritt zählt: Klein anfangen und nach und nach das Pensum steigern
- Schweinehund adé: Mit dieser Challenge hat der innere Schweinehund keine Chance
- Bewegung macht Spaß: Hier kommt garantiert jeder auf den Geschmack
- Mit Praxisheft: Klare Anleitungen, Tipps & Tricks zum Durchhalten und Tagebuch-Teil für die Selbstanalyse

Autoreninfo:

Starte jetzt in deine 30-Tage-Challenge für ein Leben mit mehr Bewegung!

Und das ist gar nicht schwierig! Was hältst du von kleinen Verbesserungen, die gar nicht weh tun? Fang doch einfach an und geh 10 Minuten spazieren. Nach und nach wirst du es schaffen, immer mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren. Du wirst länger am Stück gehen oder Rad fahren können. Dir wird bewusster werden, was dich anfällig fürs Aufgeben machen könnte, und du wirst dich selbst besser einschätzen und wertschätzen können. 30 Karten und ein Praxisheft führen dich durch diese Challenge. Tipps und Tricks helfen dir über Durststrecken hinweg, eine klare Anleitung hilft dir, durchzuhalten, und ein

ausführliches Tagebuch hilft dir beim Analysieren deiner Fähigkeiten.

Ohne Langeweile zum Bewegungsfan werden

Sport soll und darf Spaß machen! Vergiss das nicht. Probiere ruhig verschiedene Sport- und/oder Bewegungsarten aus, wenn du bisher noch nicht das richtige gefunden hast. Ob spazieren gehen, schwimmen oder Rad fahren, eine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Frisbee spielen in der Gruppe: Die Möglichkeiten sind schier unerschöpflich - lass dich von den Anregungen auf deinen 30 Karten und im Praxisheft unterstützen. Starte jetzt in dein neues sportliches Leben!

Zielgruppe:

Bewegungsmuffel, die gesünder leben möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Pappbox mit 30 Karten und 1 Notizbuch

60 Seiten, ISBN: 978-3-625-18885-8

7,00 EURO