Was kann das für **Dich** bedeuten?

Denise Iwanek
gepr. Präventologin
Sportmentalcoach
Speakerin

Hellbachstraße 105
im Beauty Park Vest
45661 Recklinghausen
Mobil 0172-7814210
E-Mail info@denise-iwanek.de
Web www.denise-iwanek.de

tredition®

- Trinke möglichst viel Wasser am Tag.
- Der Großteil der täglichen Ernährung sollte aus Gemüse bestehen.
- Nimm wahr, was dir gut tut.
- Wie viele Schlafzyklen brauchst du? Rechne es dir aus und stelle den Wecker entsprechend.

Ich geh „mal eben“ schnell aufs Klo ...
ISBN 978-3-7482-0008-6

Jetzt erhältlich!

Denise Iwanek
Experten für körperliche und mentale Gesundheit