



Slim-Yoga (mit DVD)

Diäten gibt es viele, Fitnessprogramme auch. Doch jetzt kommt ein Trend aus den USA, der nicht nur beides gekonnt miteinander verbindet, sondern auch ganz ohne Crash-Kuren und Mega-Workouts auskommt: Slim-Yoga führt sanft und nachhaltig zur Wunschfigur und einem neuen Körper- und Ernährungsbewusstsein. Petra Orzech, erfahrene Yogalehrerin und Ökotrophologin, zeigt in dem GU-Titel Slim-Yoga wie die Kombination aus sinnvollem Ernährungskonzept und Yogaübungen funktioniert.

- Petra Orzech
- GU Multimedia mit DVD
- 80 Seiten, 70 Farbfotos
- Format: 16,5 x 20 cm, Softcover mit Klappen plus DVD
- Preis: 19,99 EUR (D) / 20,60 EUR (A) / 28,90 sFr
- ISBN: 978-3-8338-2558-3
- Erscheinungstermin: Februar 2012

30 Tage und drei entscheidende Phasen umfasst das Programm hin zu einem schlankeren, aktiveren Leben. Die Ernährungsumstellung erfolgt schrittweise: Während in der Anfangsphase Zeit ist, um die eigenen Essgewohnheiten zu beobachten, Fehlverhalten zu erkennen und persönliche Ziele zu definieren, wird im zweiten Schritt die Fettverbrennung durch eine stoffwechselfgerechte Ernährung im Biorhythmus angekurbelt. Ein abschließendes 5-Tages-Entgiftungsprogramm sorgt für das Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt. Unterstützt wird das Ernährungskonzept durch ein Yoga-Programm, das gleich in dreierlei Hinsicht wirkt: Durch kräftigende Übungen wird der Körper gestrafft, Muskeln werden aufgebaut, die Fettverbrennung aktiviert. Darüber hinaus vermittelt die Autorin spezielle Atemtechniken und Entspannungübungen, die den Stresslevel senken und Frustessen verhindern.



Farben der Gesundheit

Neues Planungshandbuch für Gestalter im Gesundheitsbereich

Ob in der Arztpraxis, im Krankenhaus oder in einer Reha-Klinik: Mit dem Planungshandbuch „Farben der Gesundheit“ finden Gestalter im Gesundheitsbereich jetzt fundierte Informationen zur Psychologie von Farben. Auf 384 Seiten werden 120 Adjektive mit Gesundheitsbezug in 340 Farben des RAL DESIGN-Systems codiert. Begleitet wird das Werk von einem neuen RAL-Farbfächer, der die 120 wichtigsten Farben der Gesundheit eindeutig

und präzise definiert. Autor des neuen von RAL herausgegebenen Buchs ist Axel Venn, international anerkannter Professor für Farbgestaltung und Trendscouting.

Das in Deutsch und Englisch zweisprachig verfasste Planungshandbuch „Farben der Gesundheit“ kann im RAL Farben Online-Shop unter www.ral-farben.de erworben werden.

58

Impressum

www.medical-fitness-healthcare.de

Herausgeber und Verlag

Birgit Schwarze & Refit Kamberovic
Bremer Str. 201 b
21073 Hamburg
Telefon: +49 (0) 40 - 300 945 -0
www.fitnessmanagement.de

Chefredaktion

Birgit Schwarze
Telefon: +49 (0) 40 - 300 945 -0
schwarze@medical-fitness-healthcare.de

Redaktion & Lektorat

Frank-David Koopmann M.A., Thomas
Walther, Magister Juris, Anne Göttenauer

Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. med. Torsten Albers
Deutsche Hochschule für Prävention
und Gesundheitsmanagement,
Saarbrücken

Dr. Holger Krakowski-Roosen
Deutsches Krebsforschungszentrum,
Heidelberg

Tobias Niemann
Mitglied der Bundesfachkommission
Sozialpolitik des Wirtschaftsrates

medical
fitness and healthcare

Anzeigen & Aboservice

Refit Kamberovic, Birgit Schwarze
Telefon: +49 (0) 40 - 300 945 -0
schwarze@medical-fitness-healthcare.de

Satz & Gestaltung

Art Director: Bogdan Proena
Grafik/Layout: Dawid Hildebrandt,
Lars Marschalek, Klaudia Lech

Druck

Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG
Weberstraße 7
49191 Belm bei Osnabrück