

Dr. Michael Handel

**Da es förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein
Die Wunderelixiere für Glück, Gesundheit
und Wohlbefinden**

256 Seiten, Klappenbroschur

ISBN 978-3-95803-114-2, WG 1481

€ 17,99 (D) / € 18,50 (A)

Scorpio Verlag

ET: 3. Juli 2017



Was uns wirklich gesund und glücklich macht.

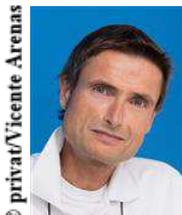
Natürliche Hilfe ohne Stress und teure Hilfsmittel

bei Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, Herz-Kreislauf- und Schlafproblemen, Allergien, Depression und weiteren Gesundheitsproblemen.

Glücksgefühle sind eine echte Geheimwaffe: Glückliche Menschen leben länger und sind gesünder. Für unsere Gesundheit greifen wir häufig zu teuren und anstrengenden Methoden. Wir quälen uns mit Diäten oder im Fitnessstudio, versagen uns Genüsse oder hoffen auf das nächste Superfood. Dabei gibt es erheblich wirksamere Möglichkeiten, um ein langes und erfülltes Leben zu führen. Unser Körper und unsere Gedanken besitzen unglaubliche Kräfte, mit denen wir fast alles erreichen können. Sie lassen sich auf einfachste Weise aktivieren: durch das Wissen um die richtige Ernährung, Bewegung und eine positive innere Einstellung.

Gesund werden und bleiben mit der Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch natürliche Mittel. Michael Handel, Experte in Sachen Ernährung, Motivation und Psychologie, gibt uns hilfreiche und alltagstaugliche Lebensweisheiten für Gesundheit, Glück und Wohlbefinden an die Hand. Er stellt eine Vielzahl natürlicher Wunderelixiere vor, die unsere Selbstheilungskräfte und eine positive Lebenseinstellung aktivieren und damit wohltuend auf viele Krankheiten wirken. Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden genauso wie Herz-Kreislaufprobleme können so effektiv behandelt werden und auch Allergien, Depression und Schlafprobleme finden Linderung. Und wir lernen auch, wie wir bis ins hohe Alter aktiv und lebenslustig bleiben.

Der sympathische Gesundheitsratgeber zeigt, dass Glück der beste Arzt ist, dass Glücksgefühle wahre Wunder bewirken und dass man Glück sogar essen kann.



© privat/Vicente Arenas

Dr. Michael Handel promovierte in Wirtschaftswissenschaften. Seine Unternehmensberatung Dr. Handel Consulting berät seit 30 Jahren Vorstände, Manager und Teams von erfolgreichen Unternehmen. Im Laufe seiner Arbeit rückte die Frage „Was braucht der Mensch wirklich?“ immer mehr in den Fokus seines Schaffens und so beschäftigt er sich seither intensiv mit den Bereichen Gesundheit und Erfolg. Zu diesem Zweck hat er zahlreiche Forschungsreisen unternommen und außerdem Zusatzausbildungen in Soziologie, Psychologie, Motivation und Ernährung absolviert. Dr. Handel lebt zurzeit in Stuttgart und Alicante (Spanien).