



**Auflage:** 1. Auflage 2023  
**Seiten:** 190  
**Einband:** Softcover, 14,8 x 21 cm  
**ISBN:** 978-3-86867-668-6  
**Artikelnr.:** 30340  
**Erschienen:** November 2023

**Preis** 19,80 €  
Änderungen vorbehalten!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Ben Baak  
**Titel:** Du kannst dich mal... gesund bewegen!  
**Untertitel:** Impulse für einfache und wirkungsvolle Aktivitäten im Alltag  
**Kurztext:**

Bewegung ist gesund. Aber reicht das, um die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit zu beschreiben? Sicher nicht. Auch reicht die plakative Aussage nicht, um mehr Menschen zu einem aktiveren Lebensstil zu veranlassen. Was also sorgt dafür, dass Menschen diesen entscheidenden Beitrag zu ihrem Lebensglück und ihrer Lebensqualität leisten?

Ben Baak vermittelt in diesem Buch die beeindruckende Wirkung von Bewegung auf die unterschiedlichsten Bereiche des Körpers und zeigt gleichzeitig auf, wie Bewegung mit Leichtigkeit und großer Begeisterung zu einem dauerhaften Begleiter im Leben wird. Sportfans erhalten nützliche Hinweise, um mit kleinen Tricks für mehr Energie zu sorgen. Dieses Buch soll auf einfache und anschauliche Weise aktivitätsfördernd wirken. Es soll dazu beitragen, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu verbessern, und sicherstellen, dass Bewegung eine tägliche Form der Selbstwertschätzung ist – und dass Menschen mit allen Sinnen erleben, welche positive Wirkung von Bewegung ausgeht. Das Motto lautet: Macht der Bewegung, macht mehr Bewegung!

Wissen, Bewusstsein und klare Handlungsschritte sind eine Einladung, den eigenen Lebensstil zugunsten des gesundheitlichen Alleskönners, der Wunderpille und des nebenwirkungsfreien Medikamentenschanks zu gestalten. Bewegung – sie macht Spaß und sorgt für Veränderungen, die zu einem glücklicheren und erfolgreicherem Leben einfach zwingend dazugehören. „Wer im Leben etwas bewegen will, fängt am besten bei sich selbst an.“

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Medizin