



[Stuart Farrimond](#)

## 200 gute Gründe, deine Gewohnheiten zu überdenken

Expertenwissen auf dem neuesten Stand der Forschung. Für ein gesünderes und glücklicheres Leben

### Spannende Alltagsfragen wissenschaftlich beantwortet

Putzt man seine Zähne am Besten vor oder nach dem Frühstück? Warum frieren Frauen mehr als Männer und warum wird man immer im Urlaub krank? Dieser bahnbrechende **Ratgeber** liefert endlich die Antworten auf die brennendsten Fragen hinter unseren **täglichen Lebensgewohnheiten**. **Fundierte wissenschaftliche Erklärungen** gehen allen Aspekten des täglichen Lebens auf den Grund und nehmen **gängige Alltagsmythen** ganz genau unter die Lupe.

### Die Wissenschaft hinter einem gesunden Leben

Gestalten Sie Ihren Tag mit diesem **Lebensratgeber** aktiver, glücklicher und produktiver! Oft erreichen wir mit unseren vermeintlich gesunden Alltagsroutinen leider genau das Gegenteil: So können zu viele Gläser Wasser am Tag unsere Niere überfordern und ein zu früh konsumierter Kaffee am Morgen macht uns unproduktiver. Doch damit ist jetzt Schluss! Mit **soliden wissenschaftlichen Fakten** löst dieser Ratgeber die **hartnäckigsten Irrglauben rund um alltägliche Lebensgewohnheiten in Luft auf!**



- Fundierter Ratgeber für eine gesunde Lebensweise im Alltag
- Praktische Gesundheitstipps
- Anschauliche Infografiken und Illustrationen

**Entdecken Sie die Wissenschaft hinter Ihren täglichen Lebensgewohnheiten! Dieses Buch macht Schluss mit Halbwahrheiten und liefert Ihnen fundierte Fakten für ein gesünderes und glücklicheres Leben.**

[Stuart Farrimond](#)

## 200 gute Gründe, deine Gewohnheiten zu überdenken

Expertenwissen auf dem neuesten Stand der Forschung. Für ein gesünderes und glücklicheres Leben

ISBN 978-3-8310-4162-6

256 Seiten, 175 x 224 mm

Über 200 farbige Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)