

Ein umfassendes Konzept für ein gesundes und glückliches Leben



Dr. Franz Decker

Der Dreiklang für ein vitales,
gesundes Leben

Natürliche Ernährung, Mentale Fitness,
Seelische Ausgeglichenheit

Paperback, ca. 294 Seiten

Format: 15,5 x 22 cm

€ 19,90 [D] € 20,50 [A] CHF 34,90



9 783866 160422

ISBN-13: 978-3-86616-042-2

ISBN-10: 3-86616-042-9

Auslieferung: 10. Oktober 2006

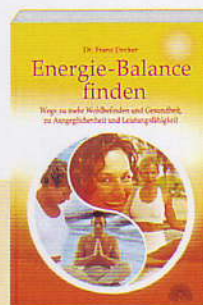
Warengruppenzuordnung: 2462

Über den Autor

Prof. Dr. Franz Decker ist Betriebswirtschaftler, Pädagoge, Psychologe. Bis 31.03.1997 Lehrstuhl für Wirtschafts- und Berufspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Weingarten, Lehrauftrag für Gesundheitsbildung und -förderung, Heilpraktikerausbildung, NLP-Master, Kinesiologie-Ausbildung, Leiter des MindConcept-Instituts für Mental- und Zukunftsgestaltung. Anerkannter und erfahrener Dozent und Berater für Personalführung, Sozial- und Gesundheitsmanagement, Organisationsentwicklung und Erwachsenenbildung im In- und Ausland. Mehrjährige Leitung eines Forschungsinstituts. Veröffentlichung von mehr als 50 Büchern und zahlreichen Beiträgen für Zeitschriften und Sammelbände aus den Bereichen Management und Führen, Betriebswirtschaft, Mindforschung, Mentalpädagogik, Aus- und Weiterbildung sowie Gesundheitsentwicklung.

Natürliche Ernährung sowie eine natürliche, ausgewogene Lebensweise sind die Basis für mehr Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit. Das Buch zeigt den Zusammenhang zwischen Zivilisationskost, Fertiggerichten, Fast Food und den Auswirkungen auf Vitalität, Gesundheit und Figur auf. Es macht die Bedeutung einer natürlichen Ernährung und Lebensweise für Stressabbau, Stimmungsschwankungen, Wohlbefinden, für Körper-Gesundheit, Fitness und Alterungsprozess deutlich. Das Ernährungskonzept wird ergänzt durch ein Körper-Geist und Seele stärkendes Programm zur Lebenspflege, um so die Lebens-Qualität zu stärken und vital bis ins hohe Alter zu bleiben. Basis ist ein erprobtes sieben-stufiges MindCoaching-Programm. Durch Mentaltraining soll Ernährungs- und Lebensverhalten entsprechend der individuellen Ziele reguliert bzw. umgestellt werden. Ein solches Mind-Programm wird ergänzt durch ein Ernährungs- und Lebensmanagement-Konzept mit dem Ziel, Vitalität und Gesundheit in einer Zeit des Umdenkens stärker zu beachten, zu erhalten und zu fördern.

Weitere Titel des Autors



Dr. Franz Decker

Energie-Balance
finden

Wege zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit,
zu Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit

Paperback, 264 Seiten,

85 Abbildungen

€ 19,40 [D] € 20,00 [A]

CHF 34,20

ISBN 3-936486-50-6



Dr. Franz Decker

21 Übungseinheiten
zur persönlichen
Energiegewinnung

Körperliche, emotionale
und mentale Energie-
balance finden

Paperback, 144 Seiten

zweifarbig, 94 Grafiken

€ 16,80 [D] € 17,30 [A]

CHF 29,90

ISBN 3-936486-62-X



Dr. Franz Decker

Alle Hürden
überwinden

Sein Leben selbst
in die Hand nehmen

Paperback, 240 Seiten

15 grafische Darstellungen

€ 19,40 [D] € 20,00 [A]

CHF 34,20

ISBN 3-936486-76-X