

OÖ Nachrichten

1. April 2020

LESERSERVICE TIPPS UND
OÖNCARD-VORTEILE

BUCHTIPP

„Ich schau’ auf
mich“ – 99 Tipps

OBERÖSTERREICH. Die Herausforderungen, das tägliche Leben zu meistern, werden zunehmend anspruchsvoller. Doch es ist machbar, zwischen Familie, Schule, Beruf und Haushalt ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen und gesund zu bleiben. Dazu gibt dieses Buch Tipps für ein gelingendes Leben.

Das Besondere auf einen Blick

- Aus dem Leben gegriffene Situationen als Ausgangsbasis für Problemlösungen
- Mit vielen jahreszeitlichen Ernährungs-, Bewegungs- und Beziehungstipps von Jänner bis Dezember
- Augenzwinkernde Beschreibung besonderer Tage im Jahr wie des „Welt-Kuscheltags“, „Welt-Lachtags“ oder des „Tags der Schokolade“ u. v. m.

Erhältlich bei TRAUNER Verlag + Buchservice GmbH, 0732/77 82 41-399, E-Mail: j.poltinger@trauner.at, im Buchhandel oder auf nachrichten.at/shop
ISBN 978-3-99062-570-5



Der Ratgeber für viele Lebenslagen und
Alltagssituationen (OÖN)