



Leseprobe

Klaus Tiedemann, Andrea Sixtus

Gesund, aktiv und fit

Die besten Tipps, Übungen und Rezepte vom Expertenteam aus WIR in Bayern

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 05. April 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gesund und aktiv mit den Experten von "Wir in Bayern"

Die moderne Welt zwingt uns zu einer Lebensweise, die unserem Körper und unserer Gesundheit nicht gerecht wird. Das äußert sich in einer ganzen Reihe von „Zivilisationskrankheiten“, angefangen bei Kreuzschmerzen und Übergewicht bis hin zu Diabetes und Herzinfarkt. Höchste Zeit, etwas dagegen zu tun. In diesem Buch geben Ihnen Andy Sixtus und Dr. Klaus Tiedemann, beide bekannt aus der Fernsehsendung „Wir in Bayern“, gut verständlich Einblicke in die Ursachen zahlreicher Erkrankungen und gesundheitlicher Probleme und präsentieren die dazugehörige Lösung. Und das (fast) ganz ohne Chemie. In einem reich bebilderten Abschnitt erklärt Ihnen Physiotherapeutin Andy Sixtus genau die Übungen, mit denen Sie viel erreichen können. Der richtige Ratgeber für alle, die aktiv Ihre Gesundheit und Vitalität gestalten wollen.



Autor

Klaus Tiedemann, Andrea Sixtus

Andrea Sixtus beendete ihr Studium für Physiotherapie an der Medau Schule in Coburg im Jahr 2000 mit dem Staatsexamen und begann direkt im Anschluss, am Klinikum Großhadern in der Abteilung für physikalische Therapie und Chirurgie zu arbeiten. Nach 4 Jahren verließ sie das Klinikum, um sich in verschiedenen Studiengängen und Fortbildungen in medizinischen und physiotherapeutischen Bereichen weiterzubilden. Nach freiberuflicher Arbeit in mehreren Praxen gründete sie zusammen mit Nadine Lieber-Sommer

Dr. med. Klaus Tiedemann & Andy Sixtus

Gesund, aktiv und fit

