

# Dein Wunschgewicht beginnt im Kopf

Ändere dein Denken und du wirst  
schlank

Taschenbuch



**16,00 €**  
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

- Schlank werden und bleiben mit der Kraft des Denkens.

215x135x20mm (LxBxH)

1. Auflage 2019

Seiten: 144

EAN: 9783485029537

Art.-Nr.: 32953

**KOSMOS**

# Produktinformationen "Dein Wunschgewicht beginnt im Kopf"

Warum scheitern die meisten Diäten? Weil Abnehmen im Kopf beginnt! Bestsellerautor und Coach Thomas Hohensee zeigt, wie man gewohnte Denkmuster und Verhaltensweisen so verändert, dass man sein Wunschgewicht erreicht und hält. An sich selbst glauben, sich seinen freien Willen klarmachen und sein schlankes Selbst deutlich vor sich sehen sind die wichtigsten Schritte, um entspannt, mit Achtsamkeit und Freude sein Ziel zu erreichen. Die Ideen in diesem Buch sind kein auf ein paar Wochen ausgelegter Diätplan. Sie helfen, individuelle Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln für ein dauerhaft leichteres Leben.

The logo for Kosmos, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a dark blue vertical rectangular bar.