



The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love

Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki, Alekski Hoffman

 **Download**

 **Online Lesen**

The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki, Alekski Hoffman

 [Download The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love ...pdf](#)

 [Online Lesen The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love ...pdf](#)

The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love

Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki, Aleksii Hoffman

The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki, Aleksii Hoffman

Downloaden und kostenlos lesen The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki, Alekski Hoffman

288 Seiten

Pressestimmen

»In dem Buch kann man nach Herzenslust blättern und herummalen. Die Ideen sind griffig und überschaubar und lassen sich im Nu erledigen.« (*Herzstück*) Kurzbeschreibung

Jamie Oliver und fünf weitere Experten aus den Bereichen Ernährung, Fitness, Beziehungen und Psychologie liefern 365 kurze, schnell und einfach umzusetzende "Micro-Actions" für ein gesünderes, lebenswerteres und glücklicheres Leben. Denn erwiesenermaßen sind es die kleinen, aber konstanten Veränderungen, die unser Leben nachhaltig verbessern können. Sie sind von viel größerer Wirkung als es Blitzdiäten oder Power-Workouts je sein könnten.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Nora Rosendahl und Nelli Lähteenmäki sind die Gründerinnen der enorm erfolgreichen YOU-App, einer Online-Community, in der sich junge Menschen weltweit jeden Tag kleine Aufgaben, sogenannte "Micro-Actions", stellen und sich über gemeinsame Erfolgserlebnisse austauschen.

Nora Rosendahl und Nelli Lähteenmäki sind die Gründerinnen der enorm erfolgreichen YOU-App, einer Online-Community, in der sich junge Menschen weltweit jeden Tag kleine Aufgaben, sogenannte »Micro-Actions«, stellen und sich über gemeinsame Erfolgserlebnisse austauschen.

Alekski Hoffman ist Mitgründer und Chefprogrammierer des erfolgreichen YOU-App-Projekts.
Download and Read Online The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love Nora Rosendahl, Nelli Lähteenmäki, Alekski Hoffman #BIFZ61UNXV0

Lesen Sie The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love von Nora Rosendahl, Nelli Lähtenmäki, Aleksii Hoffman für online ebookThe Book of YOU: Food, Mind, Move, Love von Nora Rosendahl, Nelli Lähtenmäki, Aleksii Hoffman Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love von Nora Rosendahl, Nelli Lähtenmäki, Aleksii Hoffman Bücher online zu lesen. Online The Book of YOU: Food, Mind, Move, Love von Nora Rosendahl, Nelli Lähtenmäki, Aleksii Hoffman ebook PDF herunterladenThe Book of YOU: Food, Mind, Move, Love von Nora Rosendahl, Nelli Lähtenmäki, Aleksii Hoffman DocThe Book of YOU: Food, Mind, Move, Love von Nora Rosendahl, Nelli Lähtenmäki, Aleksii Hoffman MobipocketThe Book of YOU: Food, Mind, Move, Love von Nora Rosendahl, Nelli Lähtenmäki, Aleksii Hoffman EPub