



Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel

### **111 Healthy Habits**

Wie du mit kleinen Gewohnheiten  
dein Leben veränderst

ca. 192 Seiten,  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4271-3  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 27.02.2024

- **Die Autorinnen sind an der Universität Ulm tätig und erreichen als gefragte Expertinnen für Familien- und Gesundheitsthemen mehrere Tausend psychisch belastete Menschen pro Jahr**
- **111 Mikro-Rituale für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, guten Schlaf, Ordnung und für eine gute Work-Life-Balance**
- **Für gesundheitsbewusste Menschen, die Unterstützung in der Umsetzung eines psychisch und körperlich gesunden Lebensstils suchen**

#### **Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung!**

Kleiner Aufwand – große Wirkung: Healthy Habits, gesunde Gewohnheiten, sind der Schlüssel zu mehr Glück und Gesundheit – sie helfen dabei, sich gut zu fühlen und stolz auf sich zu sein. In diesem Buch finden sich 111 Ideen für kleine Rituale vor, die zu einem gesünderen und glücklicheren Lebensstil führen. Tagträumen, Bildschirm-pausen, kleine Atemübungen, Fensterbrett-Gärtnern, I-did-Listen oder 30-Sekunden-Aufräumregel: Die Gesundheitswissenschaftlerinnen Susanne Kobel und Olivia Wartha erklären, wie und warum sich neue Gewohnheiten positiv auf die Gesundheit auswirken, wie sie sich am besten im Alltag umsetzen lassen und wie es gelingt, langfristig dranzubleiben.

#### **Auswahl der Healthy Habits:**

- Genieße Tagträume und sei kreativ
- Denke drei positive Gedanken am Stück
- Dehne dich nach dem Aufstehen
- Stehe schnell vom Stuhl auf und lebe länger
- Gärtnere dich froh und gesund
- Überliste deine Zuckerlist und verstecke deine Süßigkeiten
- Atme dich gesund, aber durch die Nase
- Gehe nicht wütend ins Bett
- Sprich ein Lob aus, wenn dir etwas gefällt

#### **Die Autorinnen**

Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha sind Gesundheitswissenschaftlerinnen. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien sowie wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Gesundheitsförderung. Neben ihrer Arbeit an der Universität Ulm sind sie Expertinnen für mentale Gesundheit, Resilienz, Glück und Prävention und halten seit Jahren gemeinsam Fortbildungen und Workshops.

