



Pepe Peschel

### **Pimp your brain!**

Die ganzheitliche Fitness-Formel  
für Gedächtnis und Konzentration

ca. 160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4212-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

**Erscheint am: 31.08.2020**

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Sie können sich nichts merken, sind unkonzentriert und stecken in den immer gleichen Denkschubladen fest? Pepe Peschel liefert mit ihrem ganzheitlichen Gehirn-Fitness-Ratgeber praktische Tipps für klare Gedanken und uneingeschränkte Konzentration: Wie verschafft man sich Glücksmomente, die das freie Assoziieren boosten? Welches Brainfood sorgt für frische Nervenzellen? Wie entstehen gut verknüpfte Hirnareale? 33 Memory-Übungen fördern zudem die Denkfähigkeit, Gedächtnisstärke, Fantasie und Kreativität – Relaxzeiten und wohltuende Ohrmassagen inklusive.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Kontaktkünstler Gehirn
- Lernfähig in jedem Alter
- Macht Stress dumm?
- Guter Schlaf für junge Hirnzellen
- Dein Brain-Food-Tagesplan
- 33 Memory-Übungen für treffsichere Geistesblitze
- So macht der Körper dem Kopf Beine

#### **Die Autorin**

Die Gesundheitspädagogin, renommierte Medizinjournalistin, Autorin und Fernsehmoderatorin Pepe Peschel arbeitet für ihre Ratgeber regelmäßig mit hochkarätigen Forschern und internationalen Wissenschaftlern zusammen. Ihren Lesern gibt sie Methoden für mehr Achtsamkeit, eine nachhaltige Lebensweise und natürliche Therapieverfahren an die Hand – selbstbestimmt und frei von den Schubladen der Gesellschaft und der Medizin. Sie ist überzeugt: Wer seinen Weg finden möchte und eine ganzheitliche Verbindung von Körper, Seele und Geist anstrebt, braucht dafür klare Gedanken und die Fähigkeit, sich Dinge zu merken.



#### Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!