



MutterKutter

**Love yourself, Mama!**

Körper, Seele und Liebe in Balance

208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1644-8

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **Der neue Ratgeber zum erfolgreichen Mama-Online-Magazin „MutterKutter“**
- **Mit Tipps rund um Körper, Weiblichkeit, Psyche, Beziehung und Umfeld**
- **Mit vielen Gast-Beiträgen von Erfolgsautorinnen und Familienexperten**

Jetzt bin ich dran! Jetzt tue ich endlich was für mich! Diesen Vorsatz fassen vermutlich 99% aller Mütter – und werfen ihn im Familienalltag doch wieder über Bord. Neben Terminplanung, Erziehung, Haushalt und Job, den Wünschen der Kinder oder des Partners kommen die eigenen Bedürfnisse meist zu kurz. Wie gelingt es, mir realistische Ziele zu setzen und diese auch einzuhalten? Wie schaffe ich es, mehr Sport zu machen und mich einfach mal ungestört zu entspannen? Die Crew von MutterKutter liefert in ihrem Ratgeber Tipps zu Gesundheit, Entspannung, Weiblichkeit, Partnerschaft sowie dem persönlichen Umfeld – und zeigt, dass Selbstliebe, mentale Stärke und eine gesunde Portion Egoismus wahre Energiebrunnen im Familienalltag sein können.

**Aus dem Inhalt:**

- Vier erste Schritte zu einem gesunden Körper
- Vier erste Schritte zu mehr Selbstliebe
- Checke deine Psyche: Erste Hilfe bei Problemklassikern
- Fünf Tipps für mehr Leben in deiner Beziehung
- Professionell netzwerken – so geht's
- Daran erkennst du Freunde fürs Leben

**Die Autorinnen**

MutterKutter gehört zu den beliebtesten Online-Magazinen für Mütter und wird von der erfahrenen TV-Reporterin sowie Foto- und Videografin Dorothee Dahinden herausgegeben. Sie hat gemeinsam mit den MutterKutter-Crewmitgliedern Frauenärztin Dr. med. Judith Bildau und Hebamme Kerstin Lüking diesen Ratgeber für mehr Selbstliebe geschrieben. Neben ihrem geballten Fachwissen bringen die Drei eine große Mama-Erfahrung mit: Insgesamt haben sie 14 Kinder und wissen genau, wie anstrengend der Familienalltag sein kann.



Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.**