

Jetzt alle
3 Monate
neu

plus
HAPPY

plus
Magazin

HAPPY

www.plus-magazin.com

Innere Kraft

- Wie wir uns selbst heilen
- Geheime Signale unseres Körpers erkennen

25

Tricks der Ernährungs-Docs



Selbst-Blockade

Stehen wir unserem Glück selbst im Weg?

Wohlfühl-Gewicht

Warum so viele Diäten scheitern!
... und das hilft stattdessen



Auszeit!

Alleine um die ganze Welt

bayard

Mein glückliches neues Leben

Wie kleine und große Veränderungen gelingen