

campus

PETRA APFEL

Das gesunde Bisschen



Mit kleinen
Schritten zu mehr
Wohlbefinden

Das gesunde Bisschen ●

● *Petra Apfel* studierte in München Kommunikationswissenschaft, Politik und Amerikanistik. Nach dem Studium arbeitete sie für verschiedene Redaktionen in München und Hamburg, mehrere Jahre von New York aus. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheit, Ernährung und Fitness. Heute lebt die Autorin wieder in München und arbeitet als freiberufliche Journalistin für Print- und Onlinemedien.



Petra Apfel

Das gesunde Bisschen



***Mit kleinen Schritten
zu mehr Wohlbefinden***

***Campus Verlag
Frankfurt/New York***

© Campus Verlag GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

● ISBN 978-3-593-38697-3

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Copyright © 2009 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main
Umschlaggestaltung: R. M. E, Roland Eschlbeck und Ruth Botzenhardt
Umschlagmotiv: © getty-images
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
Druck und Bindung: Druck Partner Rübelmann, Hemsbach
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de