

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
Prof. Dr. Peter Axt

Vom Glück der kleinen Schritte



*In 52 Wochen
gesünder, schöner
und vitaler*

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
Prof. Dr. Peter Axt

Vom Glück der kleinen Schritte

Step by step
das Gewohnheitstier
in uns überlisten

HERBiG

Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.herbig-verlag.de

1. Auflage September 2008
2. Auflage Dezember 2008

© 2008 by F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten
Einbandgestaltung: Wolfgang Heinzel, unter Verwendung
einer Illustration von Steffen Butz
Layout: Wolfgang Heinzel
Illustration: Steffen Butz
Lektorat: Gabriele Berding
Herstellung und Satz: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger
& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten
Gesetzt aus der 10/14 Punkt Garamond BQ Regular
Druck und Binden: Print Consult, Grünwald b. München
Printed in the EU
ISBN 978-3-7766-2584-4





Inhalt

Vorwort	10
1. Woche	Essen Sie ab heute jeden Tag einen Apfel!	12
2. Woche	Gehen Sie ab heute täglich 30 Minuten ins Freie!	14
3. Woche	Machen Sie in dieser Woche einen Ölwechsel!	16
4. Woche	Pflegen Sie ab heute Ihre Zähne jeden Tag besonders gründlich!	18
5. Woche	Lernen Sie ab heute jeden Tag zwei Vokabeln einer neuen Sprache!	20
6. Woche	Trinken Sie ab heute jeden Tag ein Glas Saft!	22
7. Woche	Machen Sie ab heute täglich mindestens 3000 Schritte!	24
8. Woche	Leisten Sie ab heute jeden Tag einen kleinen Beitrag für die Umwelt!	26
9. Woche	Gehen Sie ab heute großzügig mit Lob um!	28
10. Woche	Frühstücken Sie ab heute jeden Morgen – am besten Vollkornprodukte!	30