

Frédéric Letzner

**Zu blöd zum Leben**Gesundheit geht anders

**1. Auflage BusinessVillage 2020**  **240 Seiten**ISBN 978-3-86980-531-3

19,95 Euro

Pressematerialien: <http://www.businessvillage.de/presse-1096>

Klappentext

Wie man gesund lebt, weiß eigentlich jeder. Aber spätestens bei der Umsetzung fällt es uns schwer, das geballte Wissen in die Tat umzusetzen.

Warum gelingt es uns – trotz besseren Wissens – also nicht, auf unsere Gesundheit zu achten? Warum verhalten wir uns lieber unvernünftig?

Frédéric Letzner gibt in seinem neuen Buch darauf Antworten. Denn Gesundheit ist vielmehr eine Frage der Haltung und nicht der von guten Ratschlägen. Menschen sind keine Maschinen, die via Bedienungsanleitung steuerbar sind. Und dicke Menschen sind nicht dumm. Letzners Buch sucht die Konfrontation mit den Tabus und verzichtet auf die üblichen Belehrungen mit ultimativen Tipps.

Frisch, amüsant und ehrlich provokant räumt Letzner mit den weit verbreiteten Gesundheitsmythen auf und illustriert, warum wir uns verhalten wie wir uns verhalten. Erst dieses „Bewusst-Machen“ – ganz ohne erhobenen Zeigefinger – ermöglicht uns die nachhaltige Motivation für ein bewusstes und gesundes Leben. Und das ist einfacher, als Sie denken …

Der Autor

**Frédéric Letzner** steht für provokantes Gesundheitsmanagement. Der Experte für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie bricht mit seinen Vorträgen frisch, amüsant und ehrlich Tabus und rückt so manchen Gesundheitsmythos gerade. Gekonnt hält er seinen Zuhörern den Spiegel vor und schärft das Bewusstsein für das, worauf es im Leben wirklich ankommt.

» <https://www.letz-go.de/>

Über BusinessVillage

BusinessVillage ist der Verlag für die Wirtschaft. Mit dem Fokus auf Business, Psychologie, Karriere und Management bieten wir unseren Lesern aktuelles Fachwissen für das individuelle und fachliche Vorankommen. Renommierte Autoren vermitteln in unseren Sach- und Fachbüchern aktuelle, fundierte und verständlich aufbereitete Informationen mit Nutzwert.

Presseanfragen

Sie haben Interesse an honorarfreien Fachbeiträgen oder Interviews mit unseren Autoren? Gerne stellen wir Ihnen einen Kontakt her. Auf Anfrage erhalten Sie auch Besprechungsexemplare, Verlosungsexemplare, Produktabbildungen und Textauszüge.

BusinessVillage GmbHJens Grübner  
Reinhäuser Landstraße 22    
37083 Göttingen

E-Mail: redaktion[@businessvillage.de](mailto:info@businessvillage.de)  
Tel: +49 (551) 20 99 104  
Fax: +49 (551) 20 99 105

-------------------------------------

Geschäftsführer: Christian Hoffmann

Handelsregisternummer: 3567

Registergericht: Amtsgericht Göttingen