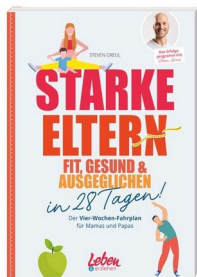


Das Buch, das Eltern guttut: „Starke Eltern: Fit, gesund und ausgeglichen in 28 Tagen“

Wohlbefinden für alle Mamas und Papas: Diese 28-Tage-Challenge ist der Weg zu mehr Bewegung, gesunder Ernährung und auftankender Entspannung im Familienalltag! Steven Greuls Vier-Wochen-Fahrplan „Starke Eltern: Fit, gesund und ausgeglichen in 28 Tagen“ erscheint am 3. Juni 2022 unter der Dachmarke von Deutschlands ältester Elternzeitschrift „Leben & erziehen“.



Eltern müssen an so vieles denken – und vergessen dabei oft sich selbst. Das will Sportwissenschaftler Steven Greul mit „Starke Eltern: Fit, gesund und ausgeglichen in 28 Tagen“ ändern: „Ich nehme die Leserinnen und Leser an die Hand, damit sie sich endlich wieder wohl in ihrer Haut fühlen“, verspricht der Gründer des Online-Fitness-Programms „STARKE ELTERN“. Für sein Buch hat er 28 Mini-Challenges ausgearbeitet. Jede einzelne ist einfach im Alltag umzusetzen. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass Eltern besser schlafen, mehr Energie für den Tag haben und für das Spielen mit den Kids mehr Ausdauer und Geduld gewinnen. „Obendrein werden die Pfunde purzeln, fast nebenbei!“, weiß der Personal Trainer aus Erfahrung.

Aufgeteilt in vier Einheiten, begleitet das Buch Eltern durch 28 Tage, die ihr Leben verändern können. Los geht es in Woche eins mit effizienten Sportmethoden: Die Mini-Challenges der ersten sieben Tagen schaffen mehr Freude an Bewegung. Jede einzelne dauert maximal 20 Minuten und alle funktionieren ganz ohne Geräte! In der zweiten Woche liegt der Fokus auf der Ernährung: Viele leckere Rezepte bringen Leichtigkeit und Wohlgefühl in den Alltag – und das so familienfreundlich, dass die Gerichte auch dem Nachwuchs schmecken. Parallel wird die neue Bewegungsroutine der ersten Woche ausgebaut. In Woche drei wird es ganz entspannt: Die Leserinnen und Leser praktizieren jeden Tag eine neue Erholungsmethode. Um die Erfolge der ersten beiden Wochen weiter auszubauen, werden die Entspannungsmethoden mit der neuen Sportroutine und der Ernährungsumstellung kombiniert. In der vierten und letzten Woche zeigt Steven Greul allen Eltern, wie sie dauerhaft dranbleiben – und definitiv nachhaltige Erfolge feiern werden.

Mit der letzten Seite des Buches ist die Reise zu mehr Wohlbefinden nicht beendet: „Das Buch schafft eine fantastische Grundlage, um auch in Zukunft familienkompatible Erfolgsroutinen für den Alltag zu leben“, verrät Steven Greul. Sein langfristiges Ziel: „Ich verstehe es als meine Mission, alle Eltern da draußen für einen gesunden Lebensstil zu begeistern, damit wir zu den wahren Helden und Heldinnen unserer Kinder werden. Lasst uns gemeinsam stark werden, stark bleiben und eine starke nächste Generation positiv beeinflussen.“ Der Ratgeber kann genau dafür immer und immer wieder zur Inspiration genutzt werden und neue Impulse setzen – auch lange nach der 28-Tage-Challenge. Mehr Trainings, mehr Rezepte, mehr Entspannungsmethoden und alle Pläne und Listen zum Herunterladen und Ausdrucken dafür wird es pünktlich zur Buchveröffentlichung auf starkeeltern.com geben.

„Starke Eltern: Fit, gesund und ausgeglichen in 28 Tagen – Der Vier-Wochen-Fahrplan für Mamas und Papas“ ist ab dem 3. Juni 2022 erhältlich. Der Ratgeber richtet sich an Eltern mit Kindern in jedem Alter.

Bei Interesse versenden wir gern ein **PDF vorab** oder ein **Rezensionsmuster**.
Steven Greul steht für Interviews zur Verfügung.

Über den Autor

Steven Greul, Jahrgang 1985, ist studierter Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Gründer des Online-Fitness-Programms „STARKE ELTERN“. Der Berliner ist Vater eines dreijährigen Sohnes und weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es im Familienalltagstrubel ist, sich regelmäßige Slots für Fitness und Me-Time zu schaffen. Als begeisterter Sportler ist ihm aber auch bewusst, wie wichtig genau das ist, um noch auf der Hochzeit unserer Enkelkinder das Parkett zu rocken. Mehr Infos zum Programm und über ihn gibt es unter: starkeeltern.com.

Starke Eltern: Fit, gesund und ausgeglichen in 28 Tagen

Der Vier-Wochen-Fahrplan für Mamas und Papas

von Steven Greul

Erscheinungstermin: 03.06.2022

Verlag: Junior Medien

Klappenbroschur, 192 Seiten, durchgehend 4-farbig illustriert

Preis: 18,95 € (D), 19,50 € (A)

ISBN: 978-3-9822992-4-2

Pressekontakt:

Donate Altenburger

Mail: donate.altenburger@kuehlpr.de

Tel.: 0176-23562225

Lisa Pläster

Mail: lisa.plaester@kuehlpr.de

Tel.: 0174-9271026

Kühl PR

Meister-Francke-Straße 11a

22309 Hamburg

www.kuehlpr.de