

PRESSEINFORMATION Neuerscheinung **Manfred Lepschy. Bauch ohne. Abnehmen von Mann zu Mann**

Fitness für Körper, Geist und Seele

Sie haben hier keinen klassischen Diätatgeber in der Hand. Dieses Buch ist anders! Es verzichtet auf Ernährungspläne, Verbote, Vorschriften. Der Autor verrät, wie er mit einer vernünftigen, bewussten Lebensweise, gesunder Ernährung, Bewegung und Hausverstand zwanzig Kilogramm losgeworden ist und sein Gewicht hält. Und wie er damit auch Geist und Seele pflegt.

Auf sehr persönliche Art stellt Manfred Lepschy „seine Methode“ vor, die auf einem ganzheitlichen Ansatz fußt. Es ist besser, auf den Körper zu hören, als Kalorien zu zählen. Besser, Spaß an Bewegung zu haben, als Quälsport zu betreiben. Besser Genuss als Jo-Jo-Effekt.

Der Autor adressiert den Leser direkt, mit Schmäh und trockenem Humor. Ein Buch voller guter Tipps, die nichts kosten und viel bringen!

„*Meine Methode ist die Ermutigung zur Eigenverantwortung.*“ Manfred Lepschy

Gern sende ich Ihnen die Fahnen, stelle den Kontakt zum Autor her oder merke Ihnen ein Presseexemplar vor. Das Buch erscheint Ende Februar.

Mit den besten Grüßen
Ingrid Führer
Presse für Ennsthaler Verlag



Manfred Lepschy, Bauch ohne. Abnehmen von Mann zu Mann

128 Seiten, Broschur
Euro (A/D) 14,90
ISBN 978-3-85068-992-2
Erscheinungstermin: Februar 2019

Manfred Lepschy

Geboren 1967 in Wels/Oberösterreich, lebt mit seiner Frau und zwei Söhnen in Ansfelden bei Linz. Nach einer kaufmännischen Lehre blieb der Verkauf bestimmend für seine berufliche Karriere, unter anderem im Versicherungswesen. Bereits in seiner Jugend war er literaturinteressiert, hat selbst Texte verfasst, regional publiziert und sich an Wettbewerben beteiligt. Seine Freizeit verbringt er vorzugsweise in der Natur, er liest gern und betreibt einen Internetblog.

www.diegesundehalbbildung.wordpress.com

Ennsthaler Verlag

Stadtplatz 26 | A - 4400 Steyr

Tel. +43 (0)7252 / 52053-0

Fax +43 (0)7252 / 52053-55

E-Mail: buero@ennsthaler.at

www.ennsthaler.at

Pressekontakt

Ingrid Führer | Büchercoach Austria

A – 4810 Gmunden | Leitenstr. 2

Tel. & Fax: +43 / 7612 / 75026

Tel. mobil: +43 / 676 / 8142 9897

Email: office@buechercoach.at

www.buechercoach.at

Ennsthaler Verlag Ges.m.b.H. & Co KG, A – 4400 Steyr, Stadtplatz 26 (vollständige Angaben lt. UGB und Offenlegung [hier](#)), Tel. +43 – (0) 7252 - 52 0 53 / 10 - Fax: +43 – (0) 7252 - 52 0 53 / 16 , Email: verlag@ennsthaler.at. Zum Abmelden klicken Sie bitte [hier](#).