



Manuela Macedonia

## Runter vom Sofa!

Die 365-Tage-Challenge

ISBN 978-3-7106-0378-5

€ 20,00

Format 13,5 x 21 cm

190 Seiten

Hardcover, zahlreiche

Illustrationen, Schmuckfarbe

**bereits erschienen**

**Pressekontakt:**

Kristina Lindenthal & Franca Schwab

presse@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-252

F ++43-(0)1-5121543-231

Ein Tagebuch, mit dem wir 365 Tage auf Trab bleiben

Kampfansage an den inneren Schweinehund

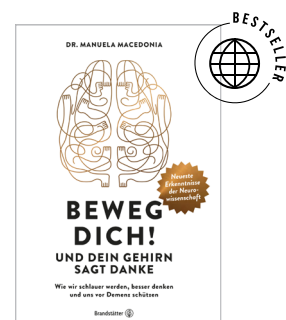
Tipps & Tricks von Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia

Nach dem sensationellen Erfolg von „Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke“ legt die renommierte Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia nun ein Tagebuch vor, das unser Leben verändern wird. Sie begleitet uns Tag für Tag durch das ganze Jahr und motiviert uns, endlich in Schwung zu kommen: Zwölf Monate und zwölf Gründe, um unsere Komfortzone – das Sofa! – zu verlassen und regelmäßig Bewegung zu machen. Damit dokumentieren wir hochmotiviert unsere Erfolgserlebnisse und verwirklichen einen genialen Plan: Wir stärken unser Gedächtnis, denken besser und schützen uns vor Demenz. All das völlig ohne Medikamente und Nebenwirkungen mit dem Ergebnis: Unser Gehirn sagt Danke! Wissenschaftlich fundiertes, komprimiertes Wissen – unterhaltsam und witzig aufgemacht!

Die Autorin

Dr. Manuela Macedonia promovierte an der Universität Salzburg über die Auswirkungen von Bewegung auf das Gedächtnis. Am Max-Planck-Institut für Neurowissenschaften Leipzig arbeitet sie zu den Vorteilen des

sensomotorischen Lernens. Sie selbst läuft beinahe täglich; aber, wie sie betont, nicht für ihre Figur, sondern für ihr Gehirn.



ISBN 978-3-7106-0260-3