



Presse-Information

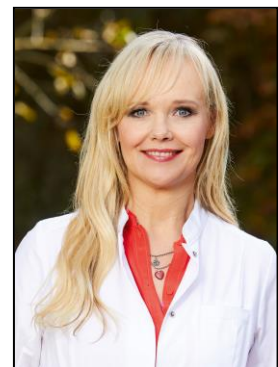
Endlich pünktlich – und fit dazu!



ZS Verlag
Dr. med. Franziska Rubin
**Fit und gesund durchs Jahr 2019 -
Taschenkalender**
144 Seiten | Format 12 x 16,8 cm
€[D] 9,99 | €[A] 10,30
ISBN 978-3-89883-784-2
Erscheinungstermin: 07. Juni 2018

Mit der bekannten TV-Ärztin Dr. med. Franziska Rubin durchs ganze Jahr: Ihr praktischer Taschenkalender „**Fit und gesund durchs Jahr 2019**“ fasst die besten Tipps für unterwegs und jeden Tag zusammen. Für jede Wetterlage und Jahreszeit bringt Franziska Rubin ihr Gesundheitswissen Woche für Woche auf den Punkt: Wie man Frühjahrsmüdigkeit natürlich behandeln kann, welche Mittel gegen Sonnenbrand helfen, was sie bei Reiseübelkeit oder der Erkältungs- und Grippewelle empfiehlt. Ihre Empfehlungen rund ums Jahr helfen der eigenen Gesundheit und der Ihrer Lieben auf die Sprünge. Ganz natürlich und ohne großen Aufwand, zum Vorbeugen, Behandeln, Entspannen. Und daneben ist natürlich auch genug Platz für alle Termine, vom Geburtstag bis zum Elternabend. Ein wertvoller Begleiter für jeden Tag.

Dr. med. Franziska Rubin hat den Dokortitel, den Kneipp-Bund-Gesundheitspreis und ist Autorin mehrerer Bestseller zum Thema Gesundheit, Hausmittel und gesundes Kochen. Sie moderierte Wissenschafts- und Servicesendungen und über 17 Jahre lang das Gesundheitsmagazin „Hauptsache Gesund“. Wenn die 1968 in Hannover geborene Medizinjournalistin, Ärztin und Moderatorin so aktiv und gesundheitsbewusst weitermacht, wird sie vermutlich noch in vielen Jahren das beste Beispiel für ihre eigenen Tipps sein.



© Michael Wiffling für ZS Verlag