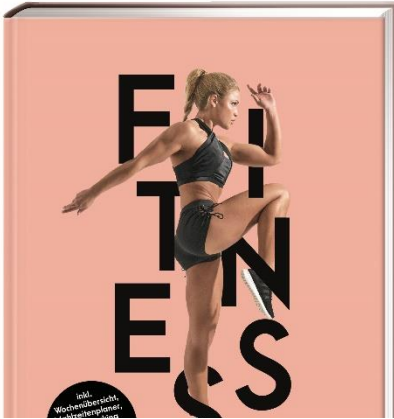




Sophia Thiel: Der neue Fitness-Lifestyle Planer



ZS Verlag
Sophia Thiel
Fitness Lifestyle Planer
176 Seiten | Format 14,5 x 21 cm
€ [D] 16,99 | € [A] 17,50
ISBN 978-3-89883-976-1
Erscheinungstermin: 01. Oktober
2019

Sophia Thiel ist Deutschlands erfolgreichste Fitness-bloggerin, Millionen folgen ihr auf Instagram, YouTube und Facebook. 2012 begann Sophias Fitness-Journey die sie mit ihren Followern auf Social Media teilt. Sie hat so ihre erfolgreiche Karriere aufgebaut und ist aus der deutschen Fitnessszene nicht mehr wegzudenken. Der „Fitness-Lifestyle Planer“ ist bereits Sophias fünfte Veröffentlichung zum Thema Fitness und Ernährung.

Sophia ist eine absolute Expertin im Bereich Fitness und Ernährung. Doch auch sie weiß, dass es nicht immer leicht ist einen gesunden Lifestyle und alle anderen tägliche Verpflichtungen im hektischen Alltag miteinander zu vereinbaren und dabei vor allem auch Freunde und Familie nicht zu vernachlässigen.

Der Planer bietet die perfekte Unterstützung für ein fittes und gesundes Jahr. Welche Ziele will ich erreichen? Wie gehe ich meine Trainingseinheiten an? Sophias Jahresplaner bringt all dies zusammen: Terminkalender, To-do-Listen, Fitness-Tracking, Einkauflisten und Tagebuch. Fortschritte und Erfolge können so dokumentiert werden.

Sophia will verdeutlichen, dass es nicht darum geht, stur einem fixen Programm zu folgen, sondern herauszufinden, wie der eigene, persönliche Weg zur körperlichen und mentaler Fitness aussieht. Der Wochenplan hilft dabei, vor lauter Training keine anderen Termine zu vergessen, weder Arztbesuch, noch den Geburtstag der Tante oder den Kinobesuch mit Freunden.

Einmal im Monat bietet der Planer die Option eine Zwischenbilanz zu ziehen. Und falls sich der innere Schweinehund doch einmal meldet und einen von der nächsten Trainingseinheit abhalten will, hat Sophia jede Menge Tipps, wie man sich immer wieder selbst motiviert.

Dabei will Sophia nicht nur den Alltag organisieren, sondern auch dazu anhalten mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst einzuplanen. Diese Botschaft ist ihr ein ganz besonderes Anliegen, nach dem sie sich in diesem Jahr entschlossen hat eine längere Pause von jeglichen beruflichen Verpflichtungen zu machen um die Möglichkeit zu haben sich verstärkt auf ihre Ziele zu fokussieren.



Sophia Thiel ist Fitnessbloggerin, Bodybuilderin, YouTuberin und erfolgreiches Werbegesicht, ist in Rosenheim aufgewachsen und lebt heute in München. Sophia ist ein regelmäßiger Gast im deutschen TV, welches ihren Bekanntheitsgrad stetig wachsen lässt, weit über ihre Social Media Follower hinaus. Sie war Teilnehmerin beim TV Total Turmspringen, den ProSieben Völkerball Meisterschaft, seit 2017 coacht sie Kandidaten bei The Biggest Loser und ist in der Doku-Soap Fitness Diaries zu sehen. Sie hat bereits ein eigenes Fitness-Magazin (Sophia Thiel Magazin) veröffentlicht und heute können ihre Fans, genau wie Sophia selbst, nach ihren 12-Wochen-Online-Fitness Programm trainieren.