



### optimiert – das Leben wird schöner

Sie haben ordentlich Gas gegeben, um sich an die Spitze der Selbstoptimierungsbewegung zu kämpfen. Und sie sind dabei voran gekommen. Vielleicht kaum merklich, aber unaufhaltsam: Sie sind auf dem Weg zu einem hinreißenden Ich! Wie Sie das geschafft haben? Mit nur fünf Minuten täglich Meditation, Bauchmuskelübungen, Singen, Lesen, Vernetzen, Duschen, Gedächtnistraining. Aber es gibt noch viel zu tun. Das Do-It-Yourself-Tutorial für die Erziehung, die kompetente Handhabung exotischen Biogemüses, die Stärkung der Partnerschaft ... Vergessen Sie ihre Tracking-App, ihr Fitnessarmband, ihr veganes Kochbuch und erleben Sie live, wie man sich mit Disziplin und guter Laune rundum erneuern kann. Das Leben wird viel, viel schöner.