

# Familie in Balance

## Immer schön die Balance halten!

### Ernährung – Bewegung – Entspannung

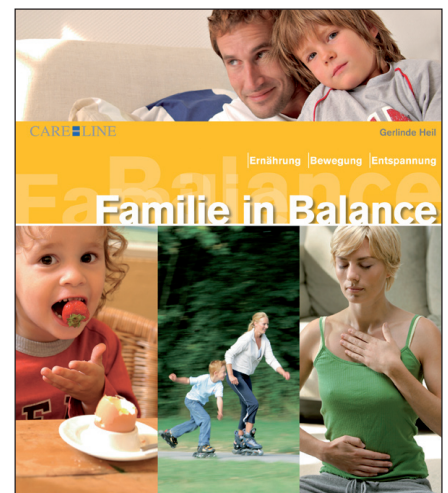
Balance halten – das ist einer der höchsten Ansprüche, die wir an uns selbst stellen können. Denn wie hält man die Balance zwischen den Bedürfnissen eines Vierjährigen, der sich am liebsten ausschließlich von Schokolade ernähren würde, und einer 13-Jährigen, die zugunsten ihres Schönheitsideals von einer Diät in die andere fällt? Wie bringt man das Ruhebedürfnis des eigenen Partners mit dem unbezähmbaren Bewegungsdrang seines Sohnes unter einen Hut?

Wie schafft man es, dass die ganze Familie gemeinsam Sport treibt, ohne dass sich ein Familienmitglied überfordert fühlt? Oder wie wird man als Alleinerziehende(r) dem eigenen Anspruch gerecht, sein Kind gesund zu ernähren und die knappe Freizeit sinnvoll miteinander zu verbringen?

Und schließlich: Wie gerät man über all den Balanceakten nicht selbst hoffnungslos in die Stressfalle?

Mit diesem Ratgeber und dem begleitenden Kinderheft gelingt es ohne großen Aufwand, Balance ins Familienleben zu bringen. Grundlagenwissen zur Ernährung wird mit praktischen Ratschlägen verbunden. Zum Thema Bewegung gibt es Tipps für drinnen und draußen, natürlich für die ganze Familie. Auch die Entspannung darf nicht fehlen. „Wellness“ lässt sich ohne große Investitionen auch zuhause umsetzen. Wie es geht, zeigt dieser Ratgeber.

*Die Autorin Gerlinde Heil ist als Pädagogin und freie Autorin in Wien tätig. Sie verfasst unter anderem Fachbücher und pädagogische Konzepte sowie Spiele für große und kleine Leute mit Köpfchen. „Daneben“ hat sie aber auch Familie und ist Mutter von zwei Kindern. Sie weiß daher, wovon sie spricht, wenn es darum geht, die eigene Familie in Balance zu halten. Auch als Redakteurin von Familienmagazinen steht die Autorin ihren Lesern häufig zu dem Thema Rede und Antwort.*



104 Seiten, 19 x 21 cm  
Bestellnr.: 125248  
ISBN 978-3-93725-248-3  
EUR 8,90



24 Seiten, DIN A4  
Bestellnr.: 125263  
ISBN 978-3-93725-263-6  
EUR 2,90