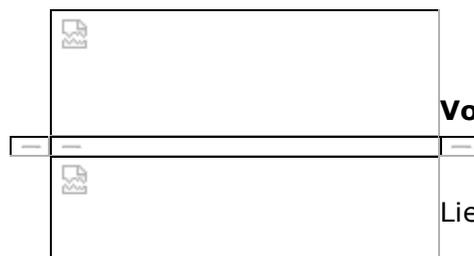


Betreff: Vorsicht, Business-Kranheiten!

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 1 Mar 2010 10:01:25 +0100 (CET)

An: mwimmer@promain-software.de



Vorsicht, Business-Krankheiten!

Lieber Herr Wimmer,

weg von zu Hause, das ist immer eine Belastung für den Körper. Dienstreisen sind keine simplify-Zeiten. Sie leben weniger aktiv als sonst, werden gesteuert von Fahrplänen, Meetings und häufigerem Essengehen als sonst. Hier ein paar Anregungen, wie Sie trotzdem das Beste daraus machen können.

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Mit diesen bewährten Tipps und Mentalübungen besiegen Sie jeden Stress – auch Ihren! Mehr ...](#)



Ihr persönliches „Minuten-Coaching“



Anzeige

- **Die richtigen Fragen regen Ihr Denken an.**
- **Gezieltes Denken bringt gezielte Veränderungen.**
- **Veränderungen bringen echte Durchbrüche!**

Lassen Sie sich JETZT die erste Trainings-Einheit von **Mein persönlicher *simplify* Businesscoach** testweise zu sich ins Büro oder nach Hause kommen! Schnellantworter erhalten das 112-Seiten-Buch "Was die besten Chefs anders machen" GRATIS (Wert: 70 Euro)!

[JA, das interessiert mich, ich möchte mehr erfahren! ...](#)



Zu viel gegessen!



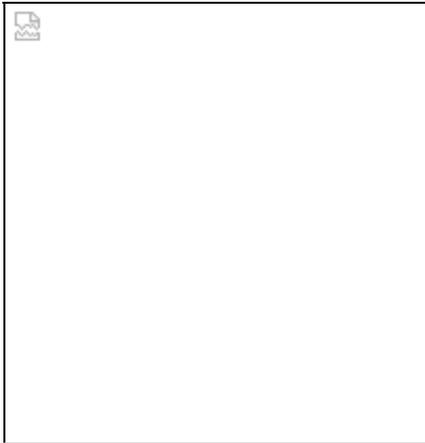
In Gesellschaft schmeckt es einfach gut. Wenn Sie vor lauter Gesprächen alle guten Vorsätze in Sachen „weniger essen“ über Bord geworfen haben: Ruhen Sie sich nach einem übertriebenen Gelage aus, trinken Sie viel stilles Heilwasser (ohne Kohlensäure), und essen Sie erst wieder, wenn Sie wirklich Hunger haben. Starten Sie dann am besten mit einer leichten Gemüsesuppe.



Flüssigkeitsmangel!



Lange Flüge, endlose Meetings in klimatisierten Räumen, salzige Snacks, Kaffee in rauen Mengen, Alkohol, Süßigkeiten - alles hochwirksame Entwässerer Ihres Körpers. Trinken Sie in solchen Situationen 3 Liter natriumreiches Mineralwasser am Tag, essen Sie Oliven



oder Käse. Und setzen Sie sich ein Kaffee- und Teelimit pro Tag!



Aktivieren Sie JETZT Ihre Effektivitätsturbos!

Anzeige

Schieben Sie häufig Aufgaben vor sich her, und erledigen Sie sie erst „kurz vor knapp“? Stellen Sie hohe Erwartungen an sich, und wollen Sie Ihre Arbeiten entsprechend möglichst perfekt erledigen?

Sagen Sie, wenn Sie jemand um einen Gefallen bittet, häufig Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen?

Damit ist jetzt Schluss! Mit unseren **110 Turbo-Tipps** haben Sie endlich das ideale Handwerkszeug, um gegen diese und viele weitere Zeitdiebe wirksam vorzugehen.

Schaffen Sie JETZT ein für alle Mal optimale Bedingungen für effektives, konzentriertes und motiviertes Arbeiten!

[Hier erfahren Sie mehr ...](#)



Verstopfung!



Ein großes Thema für manche Vielreisenden: Wenn Umgebung, Tagesablauf und Nahrung ungewohnt sind, macht der Darm dicht. Nehmen Sie zum Frühstück einen Drink mit Lakto-Bakterien (z. B. Actimel), streuen Sie sich Leinsamen aufs Müsli, und trinken Sie viel, damit die Ballaststoffe schön quellen. Achten Sie darauf, dass Ihr Tagesplan Ihnen genug Zeit zum Aufsuchen guter Toiletten lässt.



Mangelernährung!



Nur selten enthalten die kunstvoll drapierten Buffets und Snacks wirklich alles, was Ihr Körper braucht. Vitaminpillen allein gleichen das nicht aus. Greifen Sie zu Tomatensaft, Milch, Müsli, Paprika, Ingwer, Chili und Weißkohl. Selbst in haltbar gemachter Form enthalten sie wichtige Zutaten für die Bildung Ihrer körpereigenen Abwehrstoffe.



Mit diesen Bildern sagen Sie mehr als mit tausenden Worten!



Anzeige

Das spricht für sich: Die **Top 10-Aha!Plakate** gibt es jetzt in einer limitierten Sonderedition zum **Aha!Sonderpreis** (Sie sparen 100 Euro)!

Nutzen Sie die Kraft dieser Poster, um sich und andere zu motivieren und zu begeistern!

[Hier erfahren Sie mehr ...](#)



Ökologisch&rentabel anlegen

Anzeige

Sichern Sie sich Ihr profitables Investment in das Königsholz Teak. Ihr nachhaltiges Investment zahlt sich für die Umwelt aus – und für Sie. Rendite von 11 % konservativ kalkuliert möglich! Nutzen Sie Ihre Chancen am Holzmarkt – mit Sherwood, Ihrem Spezialisten für ökologisches Investment!

[Jetzt informieren und 5 % Rabatt sichern!](#)



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben



Newsletter drucken:

[Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.](#)

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet: [abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung



ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG