

Liebe Kunden und Interessierten,

Für alle **Gewerbetreibenden** unter Ihnen gibt es einen günstigen Vertriebsweg direkt vom Verlag. So wird die Umwelt und auch Ihr Geldbeutel geschont. Auf alle meine Bücher, die bei BoD erschienen sind, bekommen Sie 25 %. Zusätzlich müssen Sie Versandkosten tragen, die nach Gewicht berechnet werden. Die Lieferzeiten liegen bei 2 Wochen. Wenn Sie als Wiederverkäufer bestellen, haben Sie kein Rückgaberecht. Auf der nächsten Seite finden Sie ein Bestellformular mit Faxnummer, Adresse und E-Mail-Adresse von Bod, Books on Demand GmbH.

Natürlich können Sie auch weiterhin direkt bei uns die Bücher im Shop www.nimmsleicht.com/buchshop, per Mail an tanja@nimmsleicht.com oder telefonisch 02243/ 847 35 78 und 02234/89 465 bestellen. In diesem Fall gelten die unten aufgeführten Staffelpreise.

Mit herzlichen Grüßen
Rahel Bürger-Rasquin
Ernährungsberaterin

Rahel Bürger-Rasquin
Von-Schilling-Str. 55
D-50259 Pulheim
02234 / 89 465

Versandabteilung:
Tanja Baker-Zöllner
02243 / 84 73 578

Smukla sylwetka Schlank und Gesund, gekürzte Fassung in Polnisch
1 Stück, Preis 7,20 Euro
5 Stück, 5% Rabatt, Preis pro Stück 6,84 Euro, insgesamt 34,20
10 Stück, 10% Rabatt, Preis pro Stück 6,48 Euro, insgesamt 64,80 Euro
20 Stück, 15% Rabatt, Preis pro Stück 6,12 Euro, insgesamt 122,40 Euro
30 Stück, 20% Rabatt, Preis pro Stück 5,76 Euro, insgesamt 172,80 Euro
50 Stück, 25% Rabatt, Preis pro Stück 5,40 Euro, insgesamt 270,00 Euro

Einfach & Köstlich (Auflage 9/2008)

1 Stück, Preis 11,60 Euro
5 Stück, 5% Rabatt, Preis pro Stück 11,02 Euro, insgesamt 55,10 Euro
10 Stück, 10% Rabatt, Preis pro Stück 10,44 Euro, insgesamt 104,40 Euro
20 Stück, 15% Rabatt, Preis pro Stück 9,86 Euro, insgesamt 197,20 Euro
30 Stück, 20% Rabatt, Preis pro Stück 9,28 Euro, insgesamt 278,40 Euro
50 Stück, 25% Rabatt, Preis pro Stück 8,70 Euro, insgesamt 435,00 Euro

Schlank und Gesund

1 Stück, Preis 9,40 Euro
5 Stück, 5% Rabatt, Preis pro Stück 8,93 Euro, insgesamt 44,65 Euro
10 Stück, 10% Rabatt, Preis pro Stück 8,46 Euro, insgesamt 84,60 Euro
20 Stück, 15% Rabatt, Preis pro Stück 7,99 Euro, insgesamt 159,80 Euro
30 Stück, 20% Rabatt, Preis pro Stück 7,52 Euro, insgesamt 225,60 Euro
50 Stück, 25% Rabatt, Preis pro Stück 7,05 Euro, insgesamt 352,50 Euro

Name: _____

Firma _____

Straße: _____

PLZ Stadt: _____

Land: _____

Books on Demand GmbH

Gutenbergring 53

D-22848 Norderstedt

Tel: 040/53 43 350

Fax: 040/53 43 35 84

info@bod.de

_____, den _____

Sehr geehrte Damen und Herren,

als Wiederverkäufer möchte ich folgende Bücher bei Ihnen bestellen:

ISBN Nr.	Titel	Autorin	Stück	Verkaufspreis
978-3-839-17024-3	Schmerzen lindern, Energie steigern	Rahel Bürger-Rasquin Tanja Baker-Zöllner		7,50 €
978-3-839-10734-8	Kraftquelle Ernährung	Rahel Bürger-Rasquin Tanja Baker-Zöllner		10,50 €
978-38391-2122-1	gekürzte Version von Schlank und Gesund Smukła sylwetka oraz zdrowie	Rahel Bürger-Rasquin		7,20 €
978-3-8370-7773-5	Meine wilde Freude	Rahel Bürger-Rasquin		14,80 €
978-3-8370-4218-4	Einfach & Köstlich	Rahel Bürger-Rasquin		11,60 €
978-3-8370-1674-1	Mangelkrankheit Depression	Rahel Bürger-Rasquin		14,60 €
978-3-8370-1067-1	Schlank und Gesund	Rahel Bürger-Rasquin		9,40 €

Mit freundlichen Grüßen

Neuerscheinung

Schmerzen lindern, Energie steigern

Rasche Hilfe durch den Kaffee-Einlauf

Viele Menschen sind chronisch krank, ertragen Schmerzen und Einschränkungen oder leiden unter Befindlichkeitsstörungen. Dies verringert ihre Lebensqualität und Lebensfreude.

Wer bereit ist, Kaffee-Einläufe durchzuführen, erfährt, wie weit er seine Beschwerden lindern und sein Befinden verbessern kann.

Warum und wie dieses alte Hausmittel wirkt, wird klar und einfach beschrieben. Erfahrungen von anderen Menschen vermitteln Leidenden Hoffnung.

ISBN 978-3-839-170243, Booklet, 43 Seiten, 7,50 €

Kraftquelle Ernährung

Unverträgliche Lebensmittel erkennen und meiden

Einige Regeln über gesunde Ernährung sind für alle zutreffend, wie regelmäßig essen, wenig Zucker und Alkohol zu sich nehmen, sich mit viel Gemüse, Obst und gesunden Fetten ernähren und ausreichend Wasser trinken. Damit hören die allgemeinen Empfehlungen jedoch schon auf. Was wir essen und trinken hat einen großen Anteil an unserem Wohlbefinden. 70 % aller Symptome sind durch individuelle Ernährung positiv zu beeinflussen und manchmal sogar aufzulösen.

ISBN: 978-3-839-107348, Paperback, 72 Seiten, 10,50 €

Smukła sylwetka oraz zdrowie

Polnische Übersetzung einer gekürzten Version von Schlank und Gesund

ISBN 978-3-839-121221, Booklet, 36 Seiten, 7,20 €

Schlank und Gesund

Stoffwechselregulierung durch individuelle Ernährung

Der menschliche Stoffwechsel ist ein empfindliches und komplexes Gebilde. Viele Regelkreise greifen ineinander und haben bei kleinsten Störungen die unterschiedlichsten Auswirkungen. Einfach und verständlich werden Unterschiede und Vernetzungen des Bau-, des Energie- und des Gehirnstoffwechsels beschrieben.

Die Nahrung beeinflusst unsere Gesundheit zu mindestens 70 % und wir haben dadurch täglich großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Die Autorin ist eine erfahrene Gesundheits- und Ernährungsberaterin und zeigt auf, wie der Stoffwechsel wieder in Schwung kommt.

Eine Liste von Befindlichkeitsstörungen und wie diese sich durch eine Stoffwechselregulierung verbessern, macht deutlich, wie viel Lebensqualität man durch individuelle Ernährung gewinnen kann.

ISBN 978-3-837-010671, Paperback, 64 Seiten, 9,40 €

Einfach & Köstlich

Rezepte mit Kräutern und Wildkräutern

Nur eine individuelle Ernährung kann eine gesunde Ernährung sein, denn jeder Mensch ist mit seinem Stoffwechsel ein Original.

Eine gesunde Zusammensetzung der Nahrung erhält die Gesundheit oder bringt diese wieder zurück. Dabei spielen die gut verwertbaren Eiweißsorten eine wesentliche Rolle. Hier bekommen Sie - erprobt von einer erfahrenen Ernährungsberaterin und Hauswirtschafterin - für die **individuelle Stoffwechselregulation** circa **300 Rezepte**, die einfach und schmackhaft zubereitet werden können. Dabei berücksichtigt die Autorin das moderne Leben mit Beruf und Zeitmangel. Kaum eine Zubereitung dauert länger als 20 Minuten. Viele Gerichte sind zum Mitnehmen geeignet und extra markiert.

Alle Rezepte zielen auf die langfristige Umstellung des Stoffwechsels. Tipps für die tägliche Küchenpraxis und Informationen zu Nahrungsmitteln und Kräutern runden die Anweisungen ab. Vegetarier und Allergiker bekommen Anregungen für einen abwechslungsreichen Speisezettel.

ISBN 978-3-837-042184, Paperback, 107 Seiten, 11,60 €

Meine wilde Freude

Wildkräuter: Blätter, Blüten und Früchte vielfältig zubereiten

Mit dem Geschmack von frischen Wildkräutern, essbaren Blättern, Blüten und wilden Beeren bekommen alltägliche Mahlzeiten eine besondere Note.

Wilde Pflanzen und Früchte sind besonders reich an bioaktiven Pflanzenstoffen, die unsere Selbstheilungskräfte unterstützen. Zahlreiche Grundrezepte wie Wildkräuter-Pesto, Rosenlikör, Holunderessig Sauerampfersuppe, Akaziengelee, können auch von Einsteigern zubereitet werden. Bei den über **150 Rezepten** findet jeder seine Lieblinge.

Die Pflanzen, die die Autorin am liebsten verwendet, werden beschrieben. Eine Zusammenstellung der sekundären Pflanzenstoffe und etwas über den pflegeleichten Hausgarten runden die Informationen ab.

ISBN 978-3-837-07735, Paperback, 127 Seiten, 14,80 €

Mangelkrankheit Depression

Wieder gesund und fröhlich werden

Jahrelanger Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen lässt den Stoffwechsel entgleisen. Chemische Substanzen in Lebensmitteln haben ungeahnte Wirkungen auf Kopf- und Bauchgehirn. Einer Depression liegen häufig Stoffwechselstörungen zugrunde, außer über die Ernährung gibt es viele Möglichkeiten den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch erfahrene Therapeuten finden hier noch Neues.

Verständnis und Einfühlungsvermögen sind für den leidenden Menschen wichtig. Achtung, Respekt und die Anerkennung der eigenen Hilflosigkeit zeichnet einen hilfreichen Begleiter aus. Bei einer Depression ist der Körper krank und braucht dringend Hilfe. Von einer langjährig Betroffenen finden Sie in diesem Buch eine ermutigende Fülle an Informationen und praktischen Ratschlägen, um den körperlichen Mangel zu überwinden.

ISBN 978-3-837-016741, Paperback, 135 Seiten, 14,60 €