

Presseinformation

Detlef Soost

Be Your Best

Dein starker Körper – Dein klarer Kopf – Dein Hammerleben

Reihe: Einzeltitel

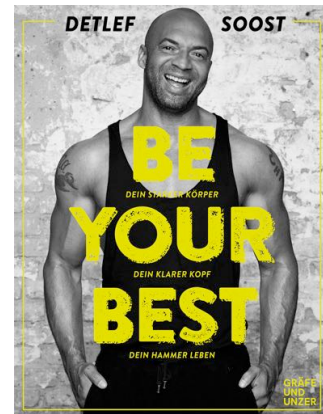
192 Seiten, 250 Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D) / € 20,60 (A) / 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6232-8

Erscheinungstermin: Januar 2018



Detlef Soost: „Erfolg beginnt im Kopf!“

Das neue ganzheitliche Workout von Erfolgscoach Detlef Soost – alle Basics für Körper und Geist

Viele Menschen reden immer nur davon, ihr Leben ändern zu wollen, aber sie handeln nicht entsprechend. Mit seinem neuen Buch **Be Your Best** will Detlef Soost helfen, wirklich aktiv zu werden, Unzufriedenheit zu überwinden und das Leben und den Körper nicht dem Zufall zu überlassen.

Weil nur ein gesundes Gleichgewicht aus körperlicher Vitalität und seelischer Ausgeglichenheit Bestand hat, geht es bei **Be Your Best** neben körperlicher Power auch um den Stressabbau, das Definieren von persönlichen Zielen, um den Energieaufbau und um die Motivation: Ein umfassender Ansatz, der als Trainingsmethode an Effektivität nur schwer zu toppen ist! Detlef Soost ist es wichtig, am Anfang die mentale Grundlage für ein besseres und vor allem glücklicheres Leben zu schaffen und die Erkenntnis zu verankern, tatsächlich etwas im Leben oder am Körper ändern zu können. Dabei geht es ihm nicht um kurzfristigen Erfolg, sondern um einen langfristigen und nachhaltigen Wandel.

Im ersten Teil des Buches nimmt er seine LeserInnen im symbolischen Sinn an die Hand, um gemeinsam die fünf Schritte eines jeden Erfolgsprozesses zu gehen. Dabei steht ein klarer Kopf im Vordergrund. Der zweite Teil dreht sich um einen starken Körper: Neben Übungen und Workouts für Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Brust und Schultern gibt Detlef Soost immer wieder wichtige Tipps, die auf seinen eigenen Erfahrungen beruhen. Denn Detlef Soost steht wie kein anderer für einen effektiven und lang anhaltenden Wechsel zu einer gesünderen und fitteren Lebensführung. Mit seinem Ansatz hat er selbst 20 kg in 10 Wochen abgenommen – und das ohne Jojo-Effekt! **Be Your Best** ist ein Buch für alle Menschen, die ein einfach umzusetzendes, effektives und forderndes Workout suchen und schnell und nachhaltig fit werden wollen.

Detlef Soost gibt dabei im Buch auch immer wieder private Einblicke in sein Leben. So erzählt er zum Beispiel von einem Schlüsselerlebnis bei einem kurzen Gefängnisaufenthalt, der sein Leben völlig verändert hat. Heute ist Detlef Soost nicht nur Tänzer und Choreograph, sondern auch erfolgreicher Unternehmer und glücklicher Familienvater. Durch mehr als 170 D!‘s Dance Club Partnertanzschulen schafft er es, ganz Deutschland zu bewegen und alle Mitglieder, von jung bis alt, zu motivieren und ihnen die Freude an der Bewegung zu vermitteln.