



Coverabbildung steht als  
JPEG- oder EPS-Datei  
(CMYK, 300 dpi Auflösung)  
zur Verfügung

## wellness daheim – vitality

Den ganzen langen Tag über fit und voller Schwung bleiben?  
vitality verrät Ihnen, wie das geht.

Eine belebende Gesichtsmaske und eine erfrischende Dusche mit Zitronenöl vertreibt die Müdigkeit, eine kleine Mahlzeit aus leckeren Nüssen macht wieder munter und sorgt für zarte Haut, ein Katzenbuckel zwischendurch entspannt und erhöht die Konzentrationsfähigkeit . . .

vitality enthält wertvolle Tipps und einfache, aber wirkungsvolle Rituale, die sich locker in den Arbeitsalltag einbauen lassen. Sie werden staunen, wie fit und energiegeladen Sie sich fühlen, den ganzen langen Tag.

### Die Autorin

JO GLANVILLE-BLACKBURN, viele Jahre lang Beauty Director bei Good Housekeeping, arbeitet inzwischen freiberuflich als Autorin mit den Schwerpunkten Gesundheit, Schönheit und Wellness.

Sie lebt mit ihrem Mann und drei kleinen Kindern in London und räumt freimütig ein, dass sie selbst für Wellness zu Hause eigentlich nur vor sieben Uhr morgens und um Mitternacht Zeit hat.

ARTEA GmbH  
Döbereinerstrasse 5  
D-81247 München  
Tel. 089-8119608  
Fax 089-8119698  
Pressekontakt: Gabriele Schiffer  
g.schiffer@artea.de

[www.artea.de](http://www.artea.de)

*Jo Glanville-Blackburn*

## vitality

ARTEA Verlag  
Format 14 x 14 cm  
64 Seiten, durchgehend 4-farbig  
Hardcover mit Schutzumschlag  
ISBN 3-933861-62-4  
€ 9,90 / € [A] 10,95 / SFR 18,--