

Bettina Kumpe

**40+ ...na und?**



Bettina Kumpe

# 40+ ...na und?

*Praktische Tipps für die beste Reifezeit der Frau*

***mvg*** Verlag

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-636-07205-4 | Print-Ausgabe

ISBN 978-3-86882-063-8 | E-Book-Ausgabe (PDF)

E-Book-Ausgabe (PDF): © 2009 bei mvvVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München.  
[www.mvv-verlag.de](http://www.mvv-verlag.de)

Print-Ausgabe: © 2007 bei mvvVerlag, Redline GmbH, Heidelberg.  
Ein Unternehmen von Süddeutscher Verlag | Mediengruppe  
[www.mvv-verlag.de](http://www.mvv-verlag.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: init Büro für Gestaltung, Bielefeld  
Satz: Redline GmbH, Jürgen Echter  
Druck- und Bindearbeiten: Kessler, Bobingen  
Printed in Germany

# 40+ ... na und?

Ein kleiner Ratgeber für Frauen  
in der Mitte ihres Lebens,  
die sich mit einem Schmunzeln  
über ihre eigenen Unzulänglichkeiten  
amüsieren können!

BETTINA KUMPE

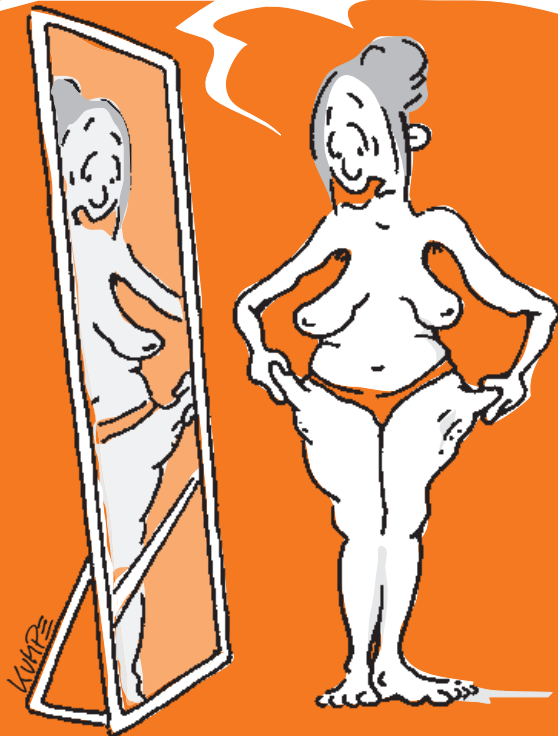
Aufgewacht und plötzlich keine 20 mehr?

Na und? Alle anderen wussten es längst!

Werden Sie jetzt nicht mutlos und erschaffen Sie nicht  
in Passivität wie Ihr Bindegewebe, tun Sie etwas für sich!

Hier finden Sie Tipps und Anregungen –  
da ist sicherlich auch für Sie etwas dabei!

Wann ist denn *DAS* passiert?



Sie wissen selbst, dass es spätestens nun an der Zeit ist,  
etwas für Ihren Körper zu tun: Treiben Sie Sport!

Hier ein paar Übungen, die Ihre Problemzonen  
garantiert ansprechen werden.