

Franz Friess präsentiert Gesundheitsbuch: Tipps für ein besseres Leben!

Franz Friess präsentiert am 16. Jänner sein Buch „Gesundheit 2.0“ im Gasthof Pack, Hartberg. Ein Leitfaden für Gesundheitsvorsorge.



Gasthof Pack, Hartberg, Österreich - In Hartberg gibt es spannende Neuigkeiten aus der Gesundheitswelt! Der 64-jährige Franz Friess, der einst selbst mit erheblichen gesundheitlichen Problemen kämpfte, hat sich entschlossen, sein Wissen in einem neuen Buch zu teilen. „Gesundheit 2.0 – Vorsorgen ist besser als heilen“ wird am Donnerstag, den 16. Januar, im Gasthof Pack vorgestellt. Friess erläutert, dass er schon mit 49 Jahren vor der Entscheidung stand, ob er sich auf Medikamente verlassen oder sein Leben radikal ändern wollte. Letztendlich wählte er den zweiten Weg und widmet seit mehr als einem Jahrzehnt sein Leben der Gesundheitsförderung.

In seinem neu veröffentlichten Werk gibt er auf etwa 200 Seiten nützliche Tipps und Ratschläge, wie jeder seine Gesundheit erhalten kann. Die Themen reichen von einem gesunden Start ins neue Jahr bis hin zu wichtigen Aspekten der Gesundheitsvorsorge und der idealen Ausstattung einer Hausapotheke. „Das Buch soll dazu beitragen, die Wichtigkeit der Gesundheit zu erkennen“, erklärt Friess, der mittlerweile in Hartberg lebt, als **meinbezirk.at** berichtete.

Ein praktischer Leitfaden zur Gesundheitsförderung

Zusätzlich zu seinem Buch bietet Friess auch zahlreiche Vorträge an, um sein Wissen über Prävention und Gesundheitsökonomie zu verbreiten. Zudem betont die Firma Elite Health, zu deren Sortiment Friess gehört, die Wichtigkeit eines ausgewogenen Immunsystems. Eine Kombination aus der richtigen Ernährung, hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln sowie dem Verzicht auf stressige Lebensumstände sei essenziell für die Gesundheit. Dies spiegelt sich in dem Produktangebot von Elite Health wider, das von Vitamin C und D3 bis hin zu speziellen Kräuterextrakten reicht. Laut **elite-health.at** zielt das Unternehmen darauf ab, Menschen zu unterstützen, die gesund bleiben oder ihre Gesundheit verbessern möchten.

Die Buchpräsentation von „Gesundheit 2.0“ findet um 19 Uhr im Gasthof Pack statt, und der Eintritt ist frei. Wer bereit ist, seine Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen, sollte sich diesen Termin nicht entgehen lassen!

Details	
Ort	Gasthof Pack, Hartberg, Österreich
Quellen	• www.meinbezirk.at • www.elite-health.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at