

LIPfit-News Nr. 1: „...because i'm happy!“ – Wohlfühl-Tipp im Alltag

Keine Frage: Musik macht gute Laune - einfach so. Songs wie der von Pharell Williams zum Beispiel: ...because i'm happy!

<http://www.youtube.com/watch?v=i0A3-wc0rpw>

Es geht aber auch ohne Musik - einfach so: Nehmen Sie einen Bleistift und halten ihn drei Minuten lang mit den Zähnen fest - aber ohne ihn dabei mit den Lippen zu berühren. Und die gute Laune kommt von alleine! Probieren Sie's mal aus...

Der Trick dahinter: Durch die Aktivierung der Backenmuskeln wird dem Gehirn vorgegaukelt: „Hey, ich lache ja die ganze Zeit - und wenn ich lache, dann schüttele ich weiter jede Menge Glückshormone aus“. ...because i'm happy.

LIPfit-News Nr.2 : „Die echten Tabus im Bett!“ - Entspannt schlafen gehen

Es geht uns natürlich überhaupt nichts an, was Sie so im Bett machen. Freilich können Sie hier tun und lassen, was Sie (und andere) mögen. Nur an ein paar wenige Tabus sollten Sie sich halten: Arbeiten, essen, Problemgespräche führen und fernsehen.

Wie Sie stattdessen Ihren Kopf frei von belastenden Gedanken bekommen und entspannt einschlafen - lesen Sie hier:

<http://www.orgenda.de/newsletterprint.asp?letterid=7144>

LIPfit-News Nr. 3: „Doch nur was für Große?!“ - Social-Media für lokale Unternehmen

„Social-Media“ ist nach wie vor das Zauberwort in Sachen Marketing - aber lohnt sich das auch für kleine Unternehmen? Dieses Video zeigt wie kleine Betriebe einsteigen können, wie man bei Google schnell und kostenlos besser platziert wird und gibt konkrete Tipps zum Thema „Empfehlungsmarketing“, etwa bei den bekannten Bewertungsplattformen..

<https://www.youtube.com/watch?v=2WY-HkdT6mc>

LIPfit-News Nr. 4 : „Mann, siehst Du heute wieder... *interessant* aus!“ - Wellness im Alltag

"Lebensspuren machen ein Gesicht erst *interessant*." Das stimmt wohl, aber trotzdem sind Falten nicht nur am Bauch, an den Beinen oder am Po äußerst unbeliebt. Aber was hilft? Viel Wasser trinken und noch mehr schlafen – oder ein paar einfache Übungen:

<http://www.welt.de/lifestyle/article10238615/So-trainieren-sie-ihre-Gesichtsfalten-einfach-weg.html>

