

Die Schlankformel

Abnehmen
 Abnehmen mit der Sirtfood-Diät
 Die Für-immer-schlank-Formel
 Feelgood-Küche
 The Diabetes Code
 The Switch
 Be the best version of You
 Summary: the Longevity Solution: Rediscovering Centuries-Old Secrets to a Healthy, Long Life (UK Edition) Rebalance your metabolism in 21 days - the Original
 2-Phasen-Diät
 Diabetes rückgängig machen
 Diet and Health
 Die Schlankformel
 Der schlank Code
 Mehr Fett!
 I Had a Black Dog
 Erfolgsfaktor Sauerstoff
 Schlankformel - Kochbuch
 Das Schlankheitsphänomen
 The Obesity Code Cookbook
 Weniger ist mehr
 Zusammenfassung Von: Die Schlankformel Von Dr. Jason Fung
 Börsenblatt für den deutschen Buchhandel
 Leichter abnehmen mit Aromatherapie
 Schlankformel-Kochbuch
 Gesund leben
 Krebs - verstehen, bekämpfen, heilen
 The PCOS Plan
 LCHF pur: Saisonal. Lecker. Gesund - März & April
 Deutsche Bibliographie
 Wer Kalorien zählt, hat den Zug verpasst
 Zero Waste
 Funktionelle Ernährung
 The Obesity Code
 Die Schlankformel: Weniger Fett - mehr Vitalstoffe.
 The Cancer Code
 Warum wir krank werden
 Manchmal will man eben Meer
 Die Stoffwechsel-Diät

Die Schlankformel Downloaded from data.avac.org by guest

VAUGHAN RODGERS

Abnehmen Greystone Books
 Einfach, aber revolutionär Ohne es wahrzunehmen, atmen die meisten Menschen viel zu viel, was zu verminderter Leistungsfähigkeit und Gesundheitsproblemen führen kann. Kontrolliertes Atmen versorgt Muskeln und Organe mit der genau richtigen Menge an Sauerstoff. Das erhöht Fitness und Wohlbefinden und hilft sogar beim Abnehmen. Patrick McKeown's wissenschaftlich belegte Techniken zeigen Ihnen, wie richtiges Atmen geht. Anhand eines Selbsttests können Sie bestimmen, wie effizient Ihr Körper Sauerstoff nutzt, und lernen dann, diesen Wert durch einfache Atemübungen zu verbessern. Eine Vielzahl an Trainingsplänen hilft Ihnen dabei, die perfekten Übungen für Ihre individuellen Bedürfnisse auszuwählen. Egal, ob Sie Übergewicht oder Atemwegserkrankungen wie Asthma bekämpfen, Höhentraining für eine gesteigerte aerobe und anaerobe Ausdauer simulieren oder mehr Energie, Fitness und Konzentration im Alltag erlangen wollen – mit McKeown's Programm atmen Sie sich ganz einfach zu mehr Lebensqualität!t. Riva Verlag
 By the 500,000-copy bestselling author of *The Obesity Code* Recipes to revolutionise the way you cook, eat, and live. In *The Obesity Code*, Dr Jason Fung introduced the idea that obesity is caused by our hormones, specifically insulin, and offered practical, easy-to-follow advice on how to lose weight for good. Now, *The Obesity Code Cookbook* makes it easier than ever to follow his methods. Over 90 mouth-watering recipes — from slow-roasted pork shoulder to chia pudding and almond cake — showcase healthy fats, nutrient-dense foods, and low or no carbs, with diet plans to help balance your nutrition and energy requirements with your long-term health objectives. *The Obesity Code Cookbook* is an indispensable tool for home cooks looking to lower insulin, lose weight, or simply lead a healthy, longer life.
Abnehmen mit der Sirtfood-Diät Riva Verlag
 Angelina Jolie, Jennifer Lopez, Khloe Kardashian, Miley Cyrus, 50 Cent und viele weitere Celebrities vertrauen auf seine Erfahrung und sein Wissen. Jorge Cruise ist einer der weltweit bekanntesten und erfolgreichsten Fitnesstrainer. Mit der 2-Phasen-Diät hat er ein Abnehmkonzept entwickelt, das auf intermittierendem Fasten beruht und ganz ohne Hungern auskommt. Dabei wird der Tag in zwei Ernährungsphasen eingeteilt: In der roten Phase, der eigentlichen Fastenphase, können spezielle Getränke und Mahlzeiten konsumiert werden, die weder Kohlenhydrate noch Proteine enthalten und den Insulinspiegel nicht anheben. In der blauen Phase wird richtig gegessen. Ausgewogen zusammengesetzte Gerichte kurbeln den Stoffwechsel an und beschleunigen die Fettverbrennung. Ein kurzes Workout von 8

Minuten pro Tag aktiviert Hormone, die das Bauchfett schmelzen lassen. Der 4-Wochen-Ernährungsplan unterstützt die Umsetzung – schneller Abnehmerfolg, der langfristig anhält, ist garantiert!
Die Für-immer-schlank-Formel epubli
 Millionen Menschen leiden an chronischen Krankheiten. An der Spitze rangieren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes. Aber auch bei Alzheimer-Demenz, Bluthochdruck, Fettleber, Unfruchtbarkeit oder Störungen des Hormonhaushalts steigen die Zahlen deutlich. Gängige Therapien zielen meist nur auf die Symptome ab, ohne dass die gemeinsame Ursache erkannt und behandelt wird: Alle diese Beschwerden werden ausgelöst oder sogar noch verstärkt durch Insulinresistenz. Vielleicht sind auch Sie davon betroffen, ohne es zu wissen! Dr. Benjamin Bikman, ein international anerkannter Wissenschaftler auf diesem Gebiet, erklärt, warum sich Insulinresistenz derart stark verbreitet hat und warum die Folgen so verheerend sind. Seine bahnbrechenden Forschungsergebnisse zeigen, was Sie wirklich krank macht, und eröffnen damit völlig neue Behandlungsperspektiven, denn Insulinresistenz kann rückgängig gemacht werden. Die Basis dafür sind eine hauptsächlich pflanzenbasierte Ernährung, die richtigen Nahrungsmittel, einfache Bewegungsprinzipien und kleine Anpassungen des Lebensstils. Praktische Tipps für den Alltag helfen Ihnen, Ihre Gesundheit wiederherzustellen und chronische Beschwerden dauerhaft loszuwerden.
Feelgood-Küche HarperCollins
 Das Schlankheitsphänomen Schlank werden und es ein Leben lang bleiben – ohne zu hungern, ohne sich zu quälen, ohne Heißhungerattacken, Diätfrust und Verbote! Wer träumt nicht davon? Das Schlankheitsphänomen verrät Ihnen, wie Sie die körpereigenen Schlankheitsmechanismen aktivieren können, um in kürzester Zeit überflüssiges Gewicht zu verlieren und Ihre Leichtigkeit, Lebensfreude und Attraktivität zurückzugewinnen. Diese Diät schaltet Ihren Stoffwechsel auf maximale Fettverbrennung um und aktiviert das Verjüngungshormon HGH, das den Körper beim Fettabbau unterstützt. Der Rezeptteil bietet eine Fülle an durchdachten, nährstoffreichen Mahlzeiten, die gut sättigen und noch besser schmecken. Mit seinen umfangreichen Empfehlungen für die Zeit nach dem Erreichen Ihres Wunschgewichtes bietet das Buch eine echte Dauerlösung auch über die Diät hinaus. Auf Nimmerwiedersehen, Jo-Jo-Effekt!
The Diabetes Code Riva Verlag
 'I Had a Black Dog says with wit, insight, economy and complete understanding what other books take 300 pages to say. Brilliant and indispensable.' - Stephen Fry 'Finally, a book about depression that isn't a prescriptive self-help manual. Johnston's deftly expresses how lonely and isolating depression can be for sufferers. Poignant and humorous in equal measure.' Sunday Times There are many different breeds of Black Dog affecting

millions of people from all walks of life. The Black Dog is an equal opportunity mongrel. It was Winston Churchill who popularized the phrase Black Dog to describe the bouts of depression he experienced for much of his life. Matthew Johnstone, a sufferer himself, has written and illustrated this moving and uplifting insight into what it is like to have a Black Dog as a companion and how he learned to tame it and bring it to heel.
The Switch Riva Verlag
 Gluten, Laktose, Histamin – es gibt wahrlich Schöneres, als gegen einen dieser Stoffe, die in vielen Lebensmitteln vorkommen, allergisch zu sein. Wie man mit einer oder sogar allen diesen Unverträglichkeiten lecker und abwechslungsreich kochen kann, zeigt Birgit Irgang in diesem Buch. Es bietet 60 gesunde Rezepte von Vorspeisen, Suppen und Salaten über Hauptgerichte und Desserts bis hin zu Brot und süßen Backwaren, die man ohne Reue genießen kann. Verwöhnen Sie sich mit köstlichem Kartoffelsalat schwäbischer Art, Paprikahähnchen mit Mandelsahne, Apfel-Streusel-Kuchen oder süßem Sushi mit Karamellsoße. Zu allen Rezepten gibt es eine zusätzliche Kennzeichnung (z. B. milch-, nuss-, eifrei sowie vegan oder vegetarisch) und passende Variationsmöglichkeiten. Eine praktische Rezeptübersicht mit integrierter Allergentabelle sorgt für einen schnellen Überblick und erleichtert die Wahl. Empfohlen von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e. V.
Be the best version of You Riva Verlag
 Obwohl heutige Diäten und Bewegungsprogramme so ausgeklügelt sind und meist mit großer Entschlusskraft angegangen werden, führen die wenigsten zu einer stabilen Gewichtsreduzierung. Das Buch bietet einen ungewohnten Blick auf die beteiligten psychischen Prozesse und weist Wege aus der Sackgasse. Der Fokus geht auf unbewusst laufende Prozesse, wie die fatale Wirkung von Stress und den Umstand, dass die Psyche das Übergewicht auch als Hilfsmittel zur Regulierung und Sicherung der Person nutzt. Im ersten Teil erfahren Sie, was da im eigenen Kopf vor sich geht und wo Sie für eine Neuorientierung ansetzen müssen. Dazu gehört auch, den eigenen "Schlüssel ..." zu finden und richtig anzuwenden. Dabei werden Sie schrittweise angeleitet und diverse Beispiele helfen. Wie muss eine hierzu stimmige Diät aussehen? Sie erfahren, wie Sie diese finden und am besten anfangen. Ein wichtiger Faktor bei der "Schlüssel-Diät" ist Stressfreiheit, denn nur dann bleibt die Psyche flexibel und erlaubt das Abnehmen. Auch die Nahrung selbst sollte keinen Stress erzeugen - Sie erfahren, welches die richtigen Nahrungsmittel dafür sind. Zur Unterstützung finden Sie ebenso etliche Übungen zur Entspannung, zum Loslassen und zur inneren Zentrierung. Sie lesen auch, wie Sie neue Essgewohnheiten zur Gewohnheit werden lassen, wie man die Fähigkeit zur Achtsamkeit entwickelt und wie man den "Schlüssel zur Psyche" auch zur Heilung seelischer Wunden nutzt. Das Buch vermittelt

notwendiges Wissen für den Umgang mit der eigenen Psyche und bietet viele Hilfsmittel, die Sie für einen erfolgreichen Weg ins Wunschgewicht brauchen. Was genau ist ein Schlüssel zur Psyche? Es ist eine Szene aus der Erinnerung, deren Betrachtung sofort ein tiefes Gefühl von innerer Ruhe und Frieden auslöst. Man kann man sie sich auch ausdenken oder eine Erinnerung mit Fantasie verändern. Im Buch erfahren Sie im Detail wie Sie Ihre Szene finden. Mit dem "Schlüssel ..." bringen Sie das in Ihr Leben, was Ihre Psyche seit langem vermisst. Dieses Mangel-Thema entstand als Folge von Belastungen in der Kindheit. Man wurde in besonderer Weise gefordert und war gezwungen, sich unter Verzicht auf Eigenes anzupassen. Gleichzeitig wurde damit eine lebenslange Suche danach ausgelöst, das unbefriedigt Gebliebene endlich zu befriedigen. Der "Schlüssel ..." ist eine kraftvolle Ressource, er dient dazu, einen anderen Zugang zur Gegenwart zu bekommen und hilft mit den Problemen des Alltags auf andere Weise umzugehen.

Summary: the Longevity Solution: Rediscovering Centuries-Old Secrets to a Healthy, Long Life Riva Verlag

Der ultimative Guide für ein langes und schlankes Leben Intervallfasten – der zeitlich begrenzte Verzicht auf feste Nahrung – ist der derzeit beliebteste Diät- und Gesundheitstrend. Es hilft nicht nur dabei, langfristig und gesund abzunehmen; diese Ernährungsform bringt darüber hinaus auch beeindruckende gesundheitliche Vorteile mit sich: Sie kann Diabetes rückgängig machen, den Stoffwechsel normalisieren, die kognitiven Fähigkeiten verbessern und das Leben verlängern. Der weltbekannte Experte auf diesem Gebiet, Dr. Jason Fung, hat gemeinsam mit seinen Kolleginnen Eve Mayer und Megan Ramos einen Ratgeber auf dem neuesten Stand der Wissenschaft verfasst. Er beantwortet die häufigsten Fragen, bietet variable Intervallfasten-Programme – und liefert handfeste Erkenntnisse. Erfahren Sie hier alles von der Mahlzeitenplanung über die mentalen Strategien, um das intermittierende Fasten problemlos in Ihren Alltag zu integrieren, bis zu den vielen Vorteilen für Ihre Gesundheit!

(UK Edition) Rebalance your metabolism in 21 days - the Original Riva Verlag

Manchmal braucht man im Leben einfach ein bisschen frischen Wind! Für ihre vierjährige Tochter würde die Journalistin Yola Wolkenstein alles tun – eine Mutter-Kind-Kur in Cuxhaven stand allerdings nie auf ihrer Liste von Dingen, die man im Leben unbedingt mal gemacht haben muss ... In der Kurklinik an der Nordsee trifft Yola andere Mütter, bei denen auch nicht immer alles rosig läuft. Aber davon muss man sich ja nicht gleich unterkriegen lassen! Gemeinsam stellen sich die Frauen ihren Problemen und finden unkonventionelle Lösungen. Als sie beschließen, es auf einem Rockkonzert mal wieder richtig krachen zu lassen, nimmt der Abend jedoch einen ungeahnten Lauf ...

2-Phasen-Diät Riva Verlag

This book breaks down all the big ideas and pertinent facts in "The Longevity Solution" so they can be easily and quickly understood. There is also a bonus Analysis of "The Longevity Solution" included within. Continue reading below to see all that you get. PLEASE NOTE: This is an unofficial and independent summary & analysis of The Longevity Solution and is meant to be read as a supplement to The Longevity Solution. You can find the original book here: <https://amzn.to/2TzoGTJ> In the Longevity Solution, Dr. James DiNicolantonio and Dr. Jason Fung show you all of the research and facts on what you can do in order to live a longer and healthier life. Because after all, the key isn't just to live longer, it's to retain your health as long as possible. With the key points laid out, you can begin to make changes that will have positive effects on your health. Inside this book you can expect: *Time saving chapter summaries *Important facts recap for each chapter's summary *Our overall analysis of the subject book *Discussion questions to get you thinking Download your copy today! (Please Note: This summary & analysis was published and written by Personal Growth Publishing. It is NOT affiliated with the original author in any way and it is NOT the original book. You can purchase the original book by visiting this link: <https://amzn.to/2TzoGTJ>) WARNING: This book has passed copyscape and is plagiarism free. False Copyright Claims will result in legal action. Summary books such as this, Cliff Notes and

others are completely legal.

Diabetes rückgängig machen BoD – Books on Demand FROM NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR DR. JASON FUNG • “The doctor who invented intermittent fasting.” —The Daily Mail “Dr. Fung reveals how [type 2 diabetes] can be prevented and also reversed using natural dietary methods instead of medications ... This is an important and timely book. Highly recommended.” —Dr. Mark Hyman, author of The Pegan Diet “Dr. Jason Fung has done it again. ... Get this book!” —Dr. Steven R. Gundry, author of The Plant Paradox Everything you believe about treating type 2 diabetes is wrong. Today, most doctors, dietitians, and even diabetes specialists consider type 2 diabetes to be a chronic and progressive disease—a life sentence with no possibility of parole. But the truth, as Dr. Fung reveals in this groundbreaking book, is that type 2 diabetes is reversible. Writing with clear, persuasive language, Dr. Fung explains why conventional treatments that rely on insulin or other blood-glucose-lowering drugs can actually exacerbate the problem, leading to significant weight gain and even heart disease. The only way to treat type 2 diabetes effectively, he argues, is proper dieting and intermittent fasting—not medication. “The Diabetes Code is unabashedly provocative yet practical ... a clear blueprint for everyone to take control of their blood sugar, their health, and their lives.”—Dr. Will Cole, author of Intuitive Fasting Diet and Health Simon and Schuster

Möchten Sie ein paar überschüssige Kilos loswerden – und das auf entspannte und natürliche Weise? Dann sind ätherische Öle Ihr perfekter Begleiter! Sie duften nicht nur wunderbar, sondern beeinflussen mit ihren Aromen den Geruchs- und Geschmackssinn. Ihr Gehirn wird dabei so stimuliert, dass beispielsweise das Hungergefühl nachlässt oder Heißhungerattacken gar nicht erst zum Zug kommen. Die Aromaexpertin Tuula Misfeld stellt die 25 wichtigsten ätherischen Öle vor. Mit ihnen hat sie 26 Rezepte kreiert, die Sie beim Abnehmen am besten unterstützen, etwa für mehr Energie zum Durchhalten, um den Appetit zu zügeln, für gute Laune oder einen erholsamen Schlaf. So fällt Ihnen das Abnehmen viel leichter. Sie erreichen stressfrei und entspannt Ihr Ziel und werden sich wieder rundum wohlfühlen!

Die Schlankformel BoD – Books on Demand Wer unter Übergewicht leidet, sieht sich mit unzähligen Diättheorien konfrontiert, die versuchen, Abhilfe zu schaffen, und schnelle Ergebnisse versprechen – doch der wahre Schlüssel zur langfristigen und gesunden Gewichtsreduktion ist das Hormon Insulin. Das beweist Dr. Jason Fung mit seinem innovativen und von Erfolgen gekrönten Ansatz. In fünf Schritten führt Dr. Fung durch sein praxiserprobtes Programm. Er erläutert die maßgebliche Rolle von Insulin für die Regulierung des Körpergewichts und erklärt, wie der Insulinhaushalt dauerhaft verändert werden kann, sodass das hormonelle Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Dazu gibt er simple Strategien an die Hand, mit denen Sie Übergewicht bekämpfen können. Er zeigt, wie Sie mit Stress umgehen oder Ihre Schlafqualität verbessern können, um die Insulinausschüttung zu kontrollieren. Zudem lernen Sie, Ihren Insulinspiegel durch die richtige Ernährung und intermittierendes Fasten auszugleichen – und zwar ohne die negativen Wirkungen kalorienreduzierter Diäten. Mit Dr. Fungs effektivem Plan können Sie ganz einfach die Basis für lebenslange Gesundheit schaffen!

Der schlank Code Riva Verlag

Die meisten Ärzte und Ernährungsberater halten Diabetes für eine chronisch-progressive Erkrankung, für die es keine Heilung gibt. Dem widerspricht der Diabetesexperte und Bestsellerautor Jason Fung und beweist, dass Diabetes rückgängig gemacht werden kann. Während konventionelle Behandlungen mit Insulin oder anderen blutzuckersenkenden Medikamenten das Problem noch verschlimmern, da sie zu Übergewicht oder sogar Herzerkrankungen führen, bietet Fungs Ansatz die einfache Lösung: Mit seinem Programm aus Low-Carb-Ernährung, intermittierendem Fasten und ausreichend Bewegung können Patienten ihren Blutzuckerspiegel wieder ins Gleichgewicht bringen, die Insulinproduktion regulieren und Diabetes effektiv bekämpfen.

Mehr Fett! Hachette UK

Nie wieder Kalorien zählen, nie wieder Diät – das klingt

verlockend, nicht wahr? Aber wie sonst sollen denn die Pfunde purzeln? Die Antwort darauf ist so einfach: Indem wir auf unsere körpereigenen Mechanismen hören und sie uns zunutze machen. Solange wir gegen unseren Körper essen und nicht mit ihm, werden Diäten und Kalorienzählen langfristig nie erfolgreich sein. Aus eigener Erfahrung heraus hat Ruth Gogoll angefangen, nach einem Weg aus der Diätfalle heraus zu suchen. Und hat für sich nach gründlicher Recherche von wissenschaftlicher Literatur abseits der ausgetretenen »Weniger essen, mehr bewegen«-Pfade herausgefunden, wie man Natürlich schlank wird und bleibt ganz ohne Diät. Und genau dieses Wissen möchte sie mit diesem Buch teilen.

I Had a Black Dog Kailash Verlag

Endlich schlank mit der Sirtfood-Diät, mit der auch die weltbekannte Sängerin Adele über 40 Kilo abgenommen hat Sirtuine sind wahre Alleskönner! Diese im menschlichen Körper gebildeten Enzyme sorgen für ein funktionierendes Immunsystem und helfen beim Abnehmen. Sirtuine werden von bestimmten Lebensmitteln in unserem Organismus aktiviert. Solche Sirtfoods sind zum Beispiel Beerenobst, grünes Gemüse, Nüsse, Trauben, Kurkuma und Kakao. In diesem Ratgeber erfahren Sie alles über Sirtuine und wie sie Stoffwechsel und Fettverbrennung ankurbeln. Die Sirtuin-Diät erfordert keine komplizierte Ernährungsumstellung: Man nimmt ab, ohne zu hungern, indem man viele Sirtfoods in die Mahlzeiten integriert. Über 60 einfache und leckere Rezepte mit sirtuinfördernden Zutaten unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur Traumfigur.

Erfolgsfaktor Sauerstoff Riva Verlag

25% der Tantiemen dieses Buches werden an Dr. Fung gespendet um seine Arbeit und sein Schaffen zu unterstützen!Dieses Buch ist eine Zusammenfassung des Weltbestsellers "Die Schlankformel" von Dr. Jason Fung (aka The Obesity Code). Es wurde ein Vortrag von ihm in's Deutsche übertragen und auch alle Slides auf Deutsch übersetzt. Es wäre SEHR nett, wenn Du eine Bewertung für dieses Buch abgeben würdest, um die Low-Carb Message im deutschsprachigen Raum weiter zu verbreiten!

Schlankformel - Kochbuch Greystone Books Ltd FROM NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR DR. JASON FUNG: The landmark book that is helping thousands of people lose weight for good. Harness the power of intermittent fasting for lasting weight loss Understand the science of weight gain, obesity, and insulin resistance Enjoy an easy and delicious low carb, high fat diet Ditch calorie counting, yoyo diets, and excessive exercise for good Everything you believe about how to lose weight is wrong. Weight gain and obesity are driven by hormones—in everyone—and only by understanding the effects of the hormones insulin and insulin resistance can we achieve lasting weight loss. In this highly readable and provocative book, Dr. Jason Fung, long considered the founder of intermittent fasting, sets out an original theory of obesity and weight gain. He shares five basic steps to controlling your insulin for better health. And he explains how to use intermittent fasting to break the cycle of insulin resistance and reach a healthy weight—for good.

Das Schlankheitsphänomen Freya

Easy and Effective Strategies to Jumpstart a Sustainable, Waste-Free Lifestyle We have a worldwide trash epidemic. The average American disposes of 4.4 pounds of garbage per day, and our landfills hold 254 million tons of waste. What if there were a simple—and fun—way for you to make a difference? What if you could take charge of your own waste, reduce your carbon footprint, and make an individual impact on an already fragile environment? A zero waste lifestyle is the answer—and Shia Su is living it. Every single piece of unrecyclable garbage Shia has produced in one year fits into a mason jar—and if it seems overwhelming, it isn't! In Zero Waste, Shia demystifies and simplifies the zero waste lifestyle for the beginner, sharing practical advice, quick solutions, and tips and tricks that will make trash-free living fun and meaningful. Learn how to: Build your own zero waste kit Prepare real food—the lazy way Make your own DIY household cleaners and toiletries Be zero waste even in the bathroom! And more! Be part of the solution! Implement these small changes at your own pace, and restructure your life to one of sustainable living for your community, your health, and the earth that sustains you.

Best Sellers - Books :

- [Twisted Games \(twisted, 2\) By Ana Huang](#)
- [The Democrat Party Hates America](#)
- [The Inmate: A Gripping Psychological Thriller](#)
- [Stop Overthinking: 23 Techniques To Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, And Focus On The Present \(the](#)
- [The Silent Patient By Alex Michaelides](#)
- [Never Never: A Romantic Suspense Novel Of Love And Fate By Colleen Hoover](#)
- [Guess How Much I Love You](#)
- [How To Catch A Leprechaun By Adam Wallace](#)
- [Meditations: A New Translation](#)
- [America's Cultural Revolution: How The Radical Left Conquered Everything By Christopher F. Rufo](#)