

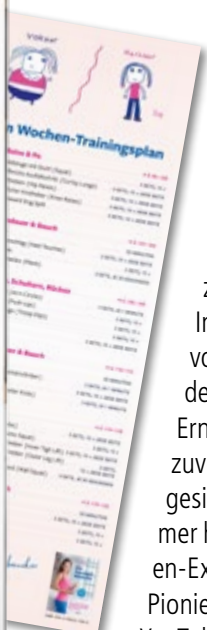
Der neue Fitness-Bestseller: Die Squatgirl Methode

Doris Hofer macht die Schweiz fit



In ihrer Wahlheimat Türkei ist Doris Hofer bereits ein Star am Fitnesshimmel. Zehntausenden begeisterten Anhängern hat die gebürtige Bernerin schon zu einem neuen, gesunden Lebensgefühl verholfen. Jetzt kommt die Squatgirl-Methode in die Schweiz.

Der Weltbild Buchverlag bringt die erfolgreiche Schweizerin Doris Hofer zurück in ihre Heimat. Mit dem Buch «Die Squatgirl Methode – Genussvolle Rezepte & einfache Übungen für zu Hause» setzt der Verlag erstmals auf ein interaktives Konzept, denn mit dem Buch gibt es eine Gratis-App. In der Türkei wurde sie innerhalb von einem Jahr von 109'000 Fans runtergeladen. «Ich will auch in der Schweiz eine Plattform für Fitness und gesunde Ernährung schaffen», sagt Doris Hofer und gibt sich zuversichtlich, dass vor allem Junge sich mit Gleichgesinnten zum Thema austauschen wollen. Im Sommer hat das Schweizer Fernsehen SRF1 die Sozialmedi-Expertin in der Sendung 10vor10 zur «Schweizer Pionierin» gewählt (ausgestrahlt am 4.8.2017). Auf YouTube folgen der Schweizerin 285'000 Menschen, auf Instagram 88'000 und auf Facebook 51'000.



Doris Hofer

Die Squatgirl Methode

Genussvolle Rezepte & einfache Übungen für zu Hause
Mit Beilage: Wochen-Trainingsplan im Grossformat 15x42cm
160 Seiten, farbig illustriert, Format: 16 x 21,6 cm, Klappenbroschur

ISBN 978-3-03812-736-9
CHF 24.90 (UVP)
Weltbild Verlag Olten

NEU! Profitieren Sie von 40% Grundrabatt

BZ-Nr. 25272602 | Doris Hofer: **Die Squatgirl Methode** |
Genussvolle Rezepte & einfache Übungen für zu Hause | Fr. 24.90

BZ-Listenpreise inkl. MwSt.

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:

Die neue Fitness-Methode von Doris Hofer

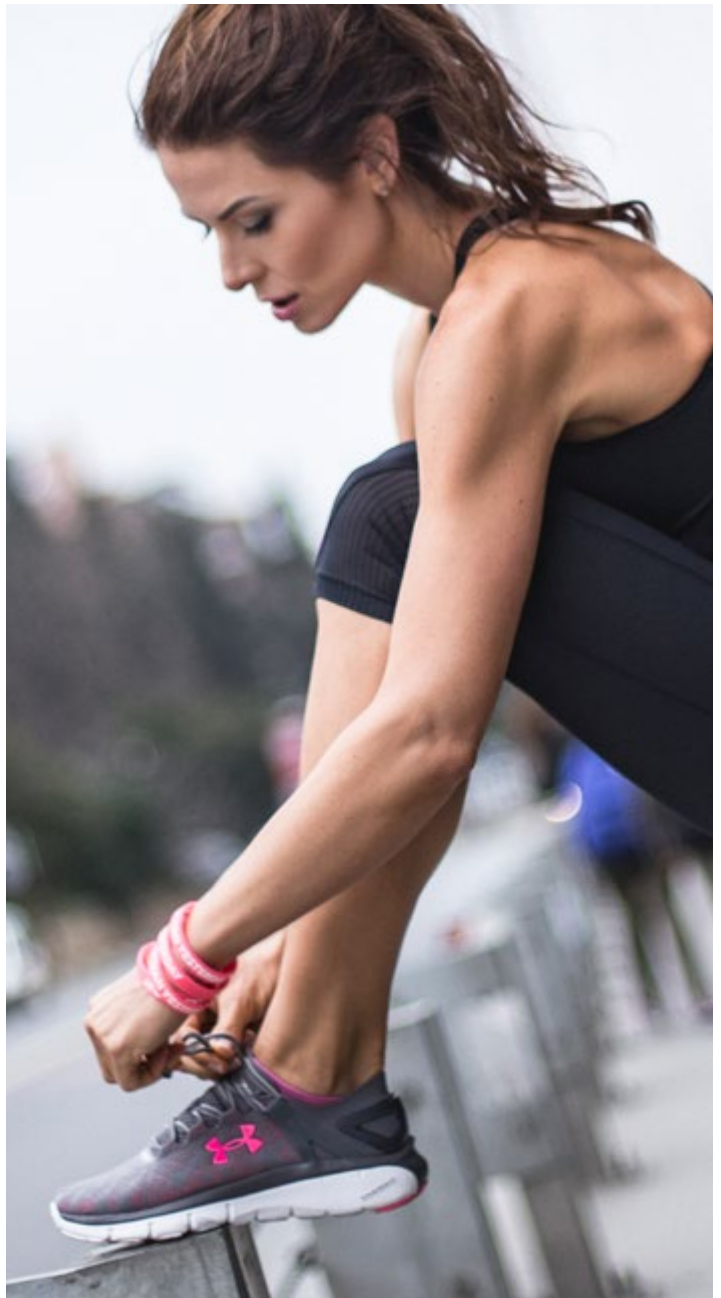
Motiviert in eine gesunde Zukunft

Wir kennen es alle... Nach der weihnachtlichen Schlemmerzeit möchten wir das Hüftgold wieder loswerden. Mit der Squatgirl Methode geht das ganz einfach, denn mit der Community und mit Doris ist man nicht mehr alleine, sondern findet sich in einer Gruppe mit Gleichgesinnten wieder. Besonders beliebt sind die 21-tägigen Challenges, während denen sich alle gemeinsam zuckerfrei ernähren oder auf schlanke Beine hintrainieren.

Doris Hofer hat den Weg zu Fitness, Gesundheit und Schlanksein nicht neu erfunden – aber revolutioniert. Das Squatgirl motiviert täglich über die App und Instagram. Das Buch bildet die Grundlage für den neuen Lebensabschnitt. Darin findet sich eine Einkaufsliste, ein Wochen-Trainingsplan und vor allem eine Menge leckere Rezepte, die einfach zum Nachkochen sind. Doris Hofer verspricht schon nach einem Monat die ersten Resultate.

Motivationsschub durch Gratis-App

Die geniale Squatgirl Methode spart Geld und Zeit, denn das Fitnessabo ist nicht mehr nötig. Trainiert wird im Wohnzimmer, wann immer die betreffende Person grad Zeit hat. Die qualifizierte Personal Trainerin (American Council on Exercise) turnt die Übungen mit so viel Freude vor, dass die Fans gestehen, ihr manchmal einfach nur zuzuschauen, weil sie gute Laune verbreite.



Die Autorin Doris Hofer wanderte im Jahr 2004 in die Türkei aus. Die ehemalige Journalistin und eidgenössisch diplomierte PR-Fachfrau arbeitete einige Jahre in der Werbung und entschied sich dann, als Fitness-Bloggerin ihre eigene Firma zu gründen. Sie machte die Ausbildung zur Personal-Trainerin und startete unter dem Namen Squatgirl ihren zweisprachigen Blog, der zurzeit auch auf deutsch übersetzt wird. Doris Hofer ist Mutter zweier Kinder, Zoe und Noah. Auf ihrem Youtube-Kanal zeigt sie ihren Fans, wie sie trotz all ihrer Verpflichtungen fit bleibt. Die Bloggerin hat für den Tagesanzeiger und Hürriyet Video-Beiträge hergestellt und gilt in der Türkei als «Socialmedia»-Phänomen.

SQUATGIRL
www.squatgirl.com *Doris Hofer*