



Adam Großmann

40 Jahre: 100 Dinge, die MANN vor der nächsten Null unbedingt tun oder lassen sollte

Der Ratgeber für Geburtstagskinder echte Männer

humboldt
2013. 160 Seiten,
11,8 x 17,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-86910-024-1
€ 9,95 [D] / € 10,30 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Das spricht für dieses Buch!

- Das perfekte Buch zum runden Geburtstag
- Der amüsant-altersgerechte Ratgeber für ECHTE Männer!
- 100 Dinge, die bezahlbar, erreichbar und überlebbar sind

Wer „nullt“, kann schon mal in Panik geraten: Nach vielen aufregenden Jahren geht MANN plötzlich doch mal gerne früh ins Bett und ohne Vorwarnung verwandelt sich der ehemals flache Bauch in eine Kugel. In dieser verschreckenden Phase des Lebens sorgt dieser Ratgeber mit 100 Anregungen dafür, erhobenen Hauptes auf die nächste Null zugehen zu können. Denn: Zu Beginn eines neuen Lebensjahrzehnt muss ein Mann wissen, was zu tun ist. Und was besser nicht.

Aus dem Inhalt:

- 10 Orte, an die man sich allein begeben sollte, um über sein Leben nachzudenken
- 10 Dinge, die man gegessen und getrunken haben sollte
- 10 Regeln, die man beim würdevollen Altern berücksichtigen sollte
- 10 Tipps, mit 40 so attraktiv wie möglich zu wirken
- 10 Ratschläge, das Leben zu entrümpeln

Der Autor:

Kaum ein Thema, das Adam Großmann nicht schon als Ratgeberautor behandelt hat: von Partyratgebern über Selbstcoaching bis zum richtigen Verhalten im Trauerfall. Bei so viel Lebenserfahrung war es an der Zeit, dass sich der Autor einmal damit beschäftigt, was alles zu tun oder zu lassen ist, wenn ein gewisses Lebensjahrzehnt erreicht ist.

Aus dieser Reihe sind weiterhin erschienen:



50 Jahre: 100 Dinge, die MANN vor der nächsten Null unbedingt tun oder lassen sollte

ISBN 978-3-86910-025-8
€ 9,95 [D] / € 10,30 [A]



60 Jahre: 100 Dinge, die MANN vor der nächsten Null unbedingt tun oder lassen sollte

ISBN 978-3-86910-026-5
€ 9,95 [D] / € 10,30 [A]

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de
Mehr Informationen unter www.humboldt.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de
Vielen Dank!**