**Folgende Vorlage soll zu jeweiligen Buch an richtige Stelle hinzugefügt werden und falls nötig zur jeweiligen Buchthema angepasst werden (z.B. Ansprache oder Thematische Einzelheiten**)

BITTE ALLE TEXTE AUF RECHTSCHREIBUNG UND GRAMMATIK PRÜFEN UND FALLS NÖTIG KORREGIEREN

**+++++++++++++++++++ VORLAGE FÜR BUCHANFANG +++++++++++++++++++**

1. Auflage 2019

Copyright **©** 2019 Max Mustermann

Alle Rechte vorbehalten!

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Herausgegeben von Max Mustermann

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen

Dieses Buch / E-Book, enthält Meinungen und Ideen des Autors und verfolgt die Absicht, Menschen hilfreiches und informatives Wissen zu vermitteln. Die enthaltenen Tipps und Strategien könnten nicht zu jedem Leser passen. Es gibt keine Garantie dafür, dass sie auch bei jedem funktionieren.

Die Benutzung dieses Buches (E-Books) und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt für etwaige Unfälle und Schäden, die sich beim Besuch der in diesem Buch aufgeführten Orte ergeben (z. B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), keine Haftung.

Die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen können die Beratung durch einen Arzt oder gleichwertigen Fachspezialisten nicht ersetzen – sie sind keine medizinischen Anweisungen. Die Informationen dienen nur der Vermittlung von Wissen und können Individuelle Betreuung bei einem Sprechstundenbesuch nicht ersetzen. Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen sollte deshalb immer mit einem qualifizierten Fachspezialisten abgesprochen werden.

Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden jedweder Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen oder durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen.

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

Für die Inhalte von den in diesem Buch zitierten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Autor hat keinen Einfluss auf die Gestaltung und den Inhalt fremder Internetseiten. Der Autor distanziert sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegale Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor ist deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben

vorbehalten.

Bildhinweis

Du wirst sich beim Lesen dieses Buches vielleicht fragen, warum keine oder wenige farbigen Fotos bzw. Bilder im Buch vorhanden sind. Dies hat einen erheblichen Grund, welchen ich dir gerne näher erläutere.

Es liegt daran, dass Fotos ein bestimmter Kostenfaktor sind, den du als Leser zu tragen hättest.

Da ich meinen Lesern dieses Buch aber so günstig wie möglich anbieten möchte, habe ich mich für die reine Textversion entschieden.

Es macht am Ende auch keinen großen Unterschied, ob du Bilder im Buch hast oder nicht. Denn wie viele Ratgeber heutzutage beweisen, handelt es sich bei den meisten Bildern um Beispielbilder, die von professionellen Fotografen, Grafikdesignern oder Stylisten gestaltet wurden.

Dies kostet auch Geld und der Buchpreis müsste dann in diesem Fall viel höher angesetzt werden.

Aus diesem Grund habe ich mich dafür entschlossen, hier keine oder wenig Bilder zu verwenden.

Ich hoffe auf dein Verständnis und wünsche dir bereits jetzt viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor (ПЕРЕДЕЛАТЬ ПОД СЕБЯ, СО СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ АВТОРА. МОЖНО ДОБАВИТЬ СВОЁ ФОТО)

Ilya Ru wurde 1985 in Russland, Stadt Pjatigorsk geboren. Sein echter Name lautet Ilya Ponomarenko.

Er gibt nie auf und vertritt der Meinung dass jeder Mensch verdient hat so zu leben, wie er möchte. Wir haben nur ein einziges Leben und es ist Frechheit die kostbare Lebenszeit für Dinge zu verschwenden, die man nicht mag oder hasst.

Im Jahr 2002 ist Ilya mit seiner Familie nach Deutschland ausgewandert. Er konnte kein Deutsch und hatte kein Geld.

Heute ist Ilya ein stolzer Familienvater, Verheiratet mit einer Frau, mit welcher er 10 Jahre zusammen war. Arbeitet als Kaufmännische Angestellte bei einer großen Firma und ist erfolgreich Selbstständig im Nebenerwerb.

Außerdem hat Ilya geschafft innerhalb von nur 90 Tagen über 27 kg gesund abzunehmen und haltet sein Gewicht heute noch ohne bösen Jo-Jo Effekt.

Auch seine Beziehung und Ehe halten trotz Höhen und Tiefen immer fest. Als Frischgebackener Vater lernt Ilya immer neues über die Kinder und Vater- bzw. Eltern sein dazu. Und natürlich ist das alles nicht einfach.

All das hat er nur dank seiner Persönlichkeitsentwicklung, learning by doing und vielen durchgemachten Fehler geschafft. Das Leben ist hart, aber es gibt immer eine Lösung. Das kennt Ilya zu gut.

Genau aus diesem Grund hat sich Ilya als Ziel gesetzt mindestens 10.000 Menschen dabei zu helfen, ein besseres, glückliches und erfühltes Leben zu führen. Und seine Bücher sind das beste Mittel um dieses Ziel erreichen. Ilya glaubt fest daran, dass man durch Hilfe anderen und geben, auch sich selbst hilft und sein eigenes Leben dadurch positiv verändert.

Egal ob es um Fitness und Gesundheit, Beziehung und Liebe oder Geld und Karriere handelt. In allen diesen Bereichen hat Ilya Erfahrungen gemacht und sammelt diese ständig weiter. Er lernt viel, informiert sich ständig und tauscht sich mit anderen Menschen aus und ist immer auf der Suche nach guten und praktischen Tipps, die das Leben und Karriere einfacher, erfolgreicher und entspannter machen können.

Seine Erkenntnisse und gesammelten Tipps, Ideen und Strategien gibt er in seinen Sachbüchern unter Pseudonym Ilya Ru weiter. Dabei unterstützt Ihn ein kleines Team von Themenexperten, Textern, Lektoren und Grafikdesignern um möglichst gute, qualitativ hochwertige und nützliche Ratgeber und Sachbücher zu veröffentlichen.

Und wenn man seine Tipps und Ideen aus Sachbüchern umsetzt, dann wird man sein Leben positiv verändern können, man muss es nur tun. Denn von nix, kommt auch nichts!

Weitere Infos über das Projekt Ilya Ru findest du unter [www.ilyaru.com](http://www.ilyaru.com)

Vorwort

…..**Am Ende von Vorwort soll folgendes stehen (bitte ggf. anpassen zum Vorwort falls nötig)**

Übrigens, am Ende dieses Buches findest du hilfreiche und coole Bonusinhalte zu diesem Buch. Schaue also mal rein, wenn du mehr über das Buchthema wissen willst und paar ergänzende Bonis dazu haben möchtest.

PS: Dieser Ratgeber enthält Affiliate Links. Solltest Du das Produkt über diesen Link kaufen, bekomme ich von dem Umsatz eine kleine Provision. Dies verändert aber nicht den Preis des Produktes. Du bist dadurch selbstverständlich nicht benachteiligt.

Liebe Grüße

Max Mustermann

**+++++++++++++++++++ VORLAGE FÜR BUCHANFANG ENDE +++++++++++++++++++**

**+++++++++++++++++++ VORLAGE FÜR BUCHENDE +++++++++++++++++++**

Schlusswort

**……Texter Inhalt und dann am Ende:**

…. Ich habe versucht es möglichst kompakt, praktisch und Informativ zu halten, damit es kein dicker Roman mit 1000 Seiten wäre.

Ich und mein Team hoffen natürlich, dass dieser Ratgeber hilfreich und nützlich für dich war.

Falls ja, dann wäre es super nett von dir, wenn du uns bei Amazon deine Rezension für diesen Ratgeber hinterlassen würdest.

So unterstützt du mich (Ilya Ru) und mein Team und hilfst uns dabei, diesen Ratgeber für noch mehr Menschen zugänglich zu machen. Außerdem hilfst du damit auch anderen Menschen, ihren Traum zu verwirklichen, Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Probleme zu lösen.

Vielen Dank für deine Zeit und hoffentlich bis bald. Ich und mein Team wünschen dir noch einen wunderschönen Tag und lass dir gut gehen.

Liebe Grüße

Max Mustermann

Hilfreiche Links & Bonusmaterial

(Сюда можно вставить аффилиатные ссылки или ссылки на полезные ресурсы. Всё должно подходить под тему книги)

Impressum

Copyright © 2019 Max Mustermann

Alle Rechte vorbehalten!

Max Mustermann

Musterstr. 17

09108 Musterstadt

Kontakt: [muster@mustermail.com](mailto:muster@mustermail.com)

1. Auflage 2019

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bildquellen:

Herausgegeben von Max Mustermann