

RATGEBER

Schluss mit Diäten und Kalorien zählen Erfolgsrezepte fürs Wohlfühlgewicht

In wenigen Wochen zur Traumfigur? Lästige Speckröllchen für immer loswerden? Das sind Wünsche, die Diäten meist nicht erfüllen können. Deren Umsetzung endet häufig im Teufelskreis ständiger Gewichtsschwankungen. Wer es satt hat, sich mit Dauer-Diäten zu quälen und trotzdem seine Wunschfigur festhalten möchte, sollte es mit richtiger Ernährung und viel Bewegung probieren.

Die passende Anleitung hierzu liefert der Ratgeber „Schlank bleiben: So halte ich mein Wohlfühlgewicht“ der Verbraucherzentrale NRW. Mit Hilfe des Buches kann ein individueller Weg zu mehr Wohlbefinden entdeckt und beschriftet werden. Fernab von Diäten und Fitnesswahn bringt die regelmäßige Anwendung der Bewegungstipps schlaffe Muskeln wieder in Form und Fettpölsterchen zum Schmelzen. Das wichtigste Erfolgsrezept des Ratgebers ist jedoch eine abgestimmte Ernährung: Vorschläge für gesunde Mahlzeiten sowie zahlreiche Rezepte sorgen für einen abgespeckten, aber ausgewogenen Ernährungsplan.

Der Ratgeber kostet 12,90 Euro und ist in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW erhältlich. Für zuzüglich 2,50 Euro (Porto und Versand) wird er auch nach Hause geliefert.

Bestellmöglichkeiten:

Versandservice der Verbraucherzentralen, Himmelgeister Straße 70,
40225 Düsseldorf, Internet: www.vz-nrw.de/shop, Tel: (02 11) 38 09-555,
E-Mail: ratgeber@vz-nrw.de, Fax: (02 11) 38 09-235

Hinweis an die Redaktionen:

Rezensionsexemplare/Anfragen unter Tel. (02 11) 38 09-363
oder Fax (02 11) 38 09-235, oder E-Mail publikationen@vz-nrw.de
Druckfähiges Titelbild unter:
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/DE-NW/media1153148A.jpg