

**Abnehmen und Ernährung langfristig umstellen
10-Punkte-Programm mit Tipps, Checks und über 60 Rezepten**

Nach dem großen Festtagsschlemmen schnell wieder abnehmen? Immer wieder am Jahresanfang versprechen viele Blitzdiäten hier zügige Erfolge. Für einen gesünderen Lebensstil ist es jedoch sinnvoller, langfristige Pläne zu machen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Gewicht im Griff“ bietet mit seinem 10-Punkte-Programm praktische Ansätze, wie die Leserinnen und Leser ihre Ernährung auf Dauer verbessern können. Im Kern geht es darum, ungesunde Lebensmittel durch gesündere und besser verträgliche zu ersetzen. Also zum Beispiel: mehr Vollkorn- statt Weißmehl oder mehr pflanzliche Alternativen zu Fleisch.

Das Buch stellt alltagstauglich und leicht verständlich die wichtigsten Ernährungsempfehlungen vor. Es gibt bewährte Tipps für alle, die abnehmen wollen, und bietet mit mehr als 60 Rezepten die Chance, den Plan zur ausgewogenen Ernährung gleich in die Tat umzusetzen. Dazu gehört natürlich auch, sich Genuss zu erlauben. Denn Menschen, die mit ihrem Gewicht hadern, essen häufig mit schlechtem Gewissen. Wer eine Mahlzeit jedoch intensiv mit allen Sinnen genießt, isst am Ende oftmals sogar weniger. Tests und Checks am Anfang und Ende der Kapitel dienen der Selbsteinschätzung und Überprüfung der eigenen Fortschritte.

Der Ratgeber „Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden“ hat 216 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235 oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw
Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/gewichtimgriff