

Gewicht halten trotz Corona

Ratgeber bietet Ernährungstipps und Rezepte zum Nachkochen

Homeoffice, Stress und geschlossene Fitnessstudios – die Deutschen haben seit dem Lockdown im Frühjahr 2020 einige Kilos zugelegt. Laut einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts (RKI) bei 23.000 Menschen zu Gesundheitsaspekten haben Körpergewicht und Body-Mass-Index seit Beginn der Pandemie zugenommen. Der Ratgeber „Gewicht im Griff“ der Verbraucherzentrale bietet mit seinem Zehn-Punkte-Programm Männern wie Frauen alltagstaugliche Hilfestellungen, die überflüssigen Kilos nachhaltig wieder loszuwerden sowie Essgewohnheiten und Lebensstil dauerhaft zu verändern.

Das Buch stellt die wichtigsten Ernährungsempfehlungen vor, bietet Hintergrundwissen und praktische Tipps. Grundsätzlich geht es darum, die Auswahl der Lebensmittel zu verändern: Etwa mehr Gemüse, Vollkorn und gesunde Fette, dafür weniger Zucker und Alkohol. Da ein abwechslungsreicher Speiseplan sowie regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten wichtige Voraussetzungen für eine optimale Leistungsfähigkeit und bestmögliches Wohlbefinden sind, enthält der Ratgeber zahlreiche Rezepte zum Nachkochen. Die Vorschläge für Salate, Suppen, Hauptgerichte, Desserts sowie das Frühstück sind kalorienarm und enthalten hochwertige Fette.

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 im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363
oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/gewichtimgriff

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw