

**In zehn Schritten zum Wohlbefinden
Ratgeber bietet Programm zum gesunden Abnehmen**

Nach der Weihnachtsgans und jeder Menge Plätzchen kommt das schlechte Gewissen: „Abnehmen!“ – dieser Vorsatz wird nach den Feiertagen häufig gefasst. Laut einer aktuellen Umfrage planen 20 Prozent der Deutschen, im neuen Jahr mit einer Diät zu starten; 31 Prozent wollen sich gesünder ernähren. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Gewicht im Griff“ bietet ein Zehn-Punkte-Programm, um die eigene Ernährungsweise nachhaltig hin zu weniger Gewicht und mehr Wohlbefinden umzustellen.

Das 216-seitige Buch zeigt, wie gesunde Ernährung und Abnehmen quasi im Gleichschritt gelingen: Von „Mehr Gemüse als Obst“ bis zu „Weniger Zucker“ wird ernährungsphysiologisches Grundwissen an die Hand gegeben. Gepaart werden diese Informationen mit praktischen Tipps, um im Alltag Nährstoffreiches und Leckeres auf den Tisch zu bringen. 60 kalorienarme Rezepte machen sogleich Appetit aufs Nachkochen. Auch an Mahlzeiten am Arbeitsplatz wird dabei gedacht. Mit Checks zur richtigen Einschätzung des eigenen Essverhaltens erweist sich der Ratgeber als alltagstauglicher Begleiter, um überflüssige Kilos Schritt für Schritt loszuwerden. Selbst wenn Leserinnen und Leser erst einmal nur zwei oder drei der zehn Punkte des Programms angehen wollen oder können, machen sie damit schon einen wichtigen Schritt zum gesunden Wohlfühlgewicht.

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 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