Ressort: Gesundheit

Schlank werden und bleiben

Erfolgsrezepte ohne Jojo-Effekt

Meerbusch, 19.02.2015, 11:31 Uhr

GDN - Nein, dieses Buch gibt keine Garantien und keine vollmundigen Versprechen Ã la “12 Kilo weniger wiegen in zwei Wochen“. Wer jedoch seine Ernährung dauerhaft umstellen möchte, schafft in zehn Schritten den Weg zum Wohlfühlgewicht.

“Gewicht im Griff“ heißt der Ratgeber der Verbraucherzentrale. “Das Abnehmprogramm zum Wohlfühlen“ zielt nicht auf das viel beschworene Idealgewicht. Diese Ernährungsumstellung bringt quasi als logische Konsequenz eine Gewichtsabnahme mit sich.
Fasten zwischen Aschermittwoch und Ostern, radikale Diäten oder gar zweifelhafte Pulvershakes sind in der Regel ungeeignet, um ernsthaft und dauerhaft seine überflüssigen Kilos quitt zu werden. Wer sein Gewicht auf gesunde Art und Weise reduzieren möchte und es satt hat, sich durch Frühjahrs- und Sommerdiäten zu hungern, nur um immer wieder Opfer des teuflischen Jojo-Effekts zu werden, der sollte es mit einer langfristigen Ernährungsumstellung versuchen.

Wie das funktioniert, zeigt der Ratgeber auf 286 Seiten. Das Programm lässt sich spielend leicht in den Alltag integrieren und ist zudem familientauglich. Es basiert auf den Erfahrungen aus 35 Jahren Ernährungskursen zum gesunden Abnehmen und bringt Fettpolster mit der Zeit zuverlässig zum Schmelzen.
Die Ernährungsprinzipien orientieren sich an den Empfehlungen der Vollwert-Ernährung und den Bedarfsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Mit zahlreichen Vorschlägen für gesunde Mahlzeiten sowie Tipps für einen abgespeckten Ernährungsplan begleitet das Buch den Abnehmwilligen Schritt für Schritt zu seinem individuellen Wohlfühlgewicht. Denn ein Versprechen geben die Autoren dann doch: “Wir können Ihnen zusagen, dass es möglich ist, Ihren Speiseplan so zu gestalten, dass Sie mit Genuss essen, trotzdem dabei ein paar Kilo abnehmen und Ihr neu gewonnenes Gewicht auch dauerhaft halten können.“
Der Ratgeber kostet 12,90 Euro und ist in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale sowie im Ratgebershop (www.vz-ratgeber.de) erhältlich.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-50034/schlank-werden-und-bleiben.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Angelika Fiedler

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Angelika Fiedler

Editorial program service of General News Agency:
United Press Association, Inc.

3651 Lindell Road, Suite D168
Las Vegas, NV 89103, USA
(702) 943.0321 Local
(702) 943.0233 Facsimile
info@unitedpressassociation.org
info@gna24.com
www.gna24.com