

**Ratgeber „Gewicht im Griff“
Zehn-Punkte-Programm statt kurzlebiger Vorsätze**

Zu Beginn eines neuen Jahres hinterfragen viele Menschen ihre Gewohnheiten und setzen sich neue Ziele: Stress abbauen, regelmäßig Sport zu treiben, gesünder zu essen und überflüssige Kilos zu verlieren stehen dabei ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze. Doch im Alltagstrott bleibt der Elan der ersten Wochen oft schnell auf der Strecke und alte Verhaltensmuster kehren zurück. Eine Starthilfe für eine dauerhafte Veränderung von Lebensstil und Essgewohnheiten bietet der Ratgeber „Gewicht im Griff“ der Verbraucherzentrale: Mit einem Zehn-Punkte-Programm verpackt er die Umstellung hin zu mehr Wohlbefinden in leichte Häppchen. Und er zeigt, dass es dabei um mehr geht als ein paar Pfunde zu viel. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) lassen sich bis zu 90 Prozent aller Diabeteserkrankungen, bis zu 80 Prozent aller Herzinfarkte und rund 50 Prozent aller Schlaganfälle mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise vermeiden.

Das Buch zeigt anhand eines Zehn-Punkte-Programms wie es gelingen kann, ungesunde Lebensmittel durch gesündere und verträglichere zu ersetzen. Jedes Kapitel beginnt mit einem Test, der die eigenen Ernährungsgewohnheiten hinterfragt. Alltagstaugliche Anregungen erleichtern es dann, diese zu optimieren: Etwa durch mehr Vollkorn statt Weißmehl oder mehr pflanzliche Alternativen statt Fleisch. Zu erfahren ist auch, warum Vollkornprodukte wertvoll sind und ob Süßstoffe eine Alternative zu Zucker sein können. Eine Checkliste hilft, die eigenen Fortschritte hin zu einer gesünderen Ernährung zu überprüfen. Abgerundet wird der praktische Ratgeber mit mehr als 60 Rezepten, die Lust aufs Ausprobieren machen.

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 / 91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter
Tel. 0211 / 91 380-1363 oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw
Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/gewichtimgriff