

## Gesund und schlank ins neue Jahr Zehn-Punkte-Programm unterstützt den guten Vorsatz

Neues Jahr, alte Vorsätze: Diesmal sollen die Pfunde endlich purzeln. Abnehmen gehört zu den häufigsten Vorhaben zu Beginn des neuen Jahres. Damit das erfolgreich gelingt, ist jedoch keine Blitzdiät, sondern eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils und der Essgewohnheiten erforderlich. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Gewicht im Griff“ zeigt auf, wie sich Wohlbefinden, Gewicht und Gesundheit ohne dogmatische Regeln oder strenge Diäten positiv beeinflussen lassen.

Das Zehn-Punkte-Programm stellt die wichtigsten Ernährungsempfehlungen vor, klärt auf, warum Vollkornprodukte wertvoll sind, ob Süßstoffe eine Alternative zu Zucker sind und wie Fleisch sinnvoll ersetzt werden kann. Kleine Tests zu Beginn helfen bei der Selbsteinschätzung. Die Leserinnen und Leser erfahren, welche Nährstoffe der menschliche Organismus braucht, bekommen praktische Tipps zur Mahlzeitenplanung und können anhand von Checklisten die eigenen Fortschritte überprüfen. Mehr als 60 kalorienarme Rezepte für eine ausgewogene Ernährung helfen dabei, gesund und nachhaltig abzunehmen. Genuss ist dabei erlaubt – aber nicht nebenbei. Denn zum erfolgreichen Umsetzen der guten Vorsätze gehört es, den Alltag zu unterbrechen und dem Essen die volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Der Ratgeber hat 216 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://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](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)

**Druckfähiges Titelbild:**  
[www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/gewichtimgriff](http://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/gewichtimgriff)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

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

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)