

Zu viel Lust auf Süßes?

Zehn praktische Ansätze für eine gesunde Ernährung

Tropft man Babys eine süße Flüssigkeit auf die Zunge, lächeln sie. Ist die Flüssigkeit dagegen sauer, verziehen sie den Mund. Die Vorliebe für Süßes bringen wir schon mit auf die Welt. Denn im Lauf der Evolution haben die Menschen gelernt, dass süß schmeckende Pflanzen meist ungefährlich sind. Diese Programmierung führt dazu, dass wir uns leicht verleiten lassen, zu viel und zu oft Süßes zu essen. So nimmt statistisch gesehen jeder Deutsche 100 Gramm Zucker am Tag zu sich – viermal so viel, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt. Wer hier zum Beispiel gegensteuern möchte, findet im Ratgeber der Verbraucherzentrale „Gewicht im Griff“ zehn praktische Ansätze, die eigene Ernährung zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

Das 10-Punkte-Programm stellt leicht verständlich die wichtigsten Ernährungsempfehlungen vor. Es bietet Tests zur Selbsteinschätzung, Checklisten zur Überprüfung von Fortschritten sowie Tipps zum Abnehmen und für gesunde Mahlzeiten unterwegs. Mehr als 60 Rezepte unterstützen die Leserinnen und Leser dabei, den Wunsch nach einer ausgewogenen Kost im Alltag umzusetzen. Süßigkeiten und Snacks sind dabei zwar nicht nötig, finden in kleinen Mengen jedoch auch in einer gesunden Ernährung ihren Platz.

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 Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

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

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

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

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw