

**Das neue Jahr gesünder beginnen
Ratgeber bietet Ernährungstipps und kalorienarme Rezepten**

Mehr als die Hälfte der Deutschen möchte sich in diesem Jahr mehr bewegen und gesünder ernähren. Das geht aus einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit hervor. Hinter den beliebtesten Vorsätzen, mehr Zeit für Familie und Freunde zu haben sowie Stress abzubauen, folgen der Wille, mehr Sport zu treiben (59 Prozent), sich gesünder zu ernähren (50 Prozent) und das konkrete Ziel, abzunehmen (34 Prozent). Schnell mit Pulvern und Pillen die Fettverbrennung anzukurbeln, ist dabei jedoch der falsche Weg. Wer nachhaltig Gewicht reduzieren will, braucht eine Ernährungsumstellung. Hilfestellung bietet dabei der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Gewicht im Griff“.

Das Zehn-Punkte-Programm bietet wertvolles Hintergrundwissen und praktische Tipps zu den wichtigsten Ernährungsempfehlungen. Das bedeutet, ungesunde Lebensmittel durch gesündere und besser verträgliche zu ersetzen. Im Besonderen geht es etwa darum, mehr Vollkorn statt Weißmehl, mehr pflanzliche Alternativen statt Fleisch und mehr gesunde statt ungesunde Fette zu sich zu nehmen. Um die Umsetzung des Vorsatzes so leicht wie möglich zu machen, finden sich am Ende zahlreiche kalorienarme Rezepte zum Nachkochen, aus denen sich ganz leicht ein Ernährungsplan zur Gewichtsabnahme zusammenstellen lässt.

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 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