

RATGEBER

18.02.2015

Schlanker werden und bleiben Erfolgsrezepte ohne Jojo-Effekt

Fastenzeiten, Radikaldiäten oder Pillen und Pülverchen taugen meist nicht als Methode, um überflüssige Pfunde dauerhaft loszuwerden. Wer es satt hat, sich immer wieder mit Diäten zu quälen und dabei in den Teufelskreis ständiger Gewichtsschwankungen zu geraten, der sollte es mit dem Erfolgsrezept einer langfristigen Ernährungsumstellung versuchen. Wie das funktioniert, zeigt der Ratgeber „Gewicht im Griff“ der Verbraucherzentrale NRW. Das alltagstaugliche Programm basiert auf den Erfahrungen aus 35 Jahren Ernährungskursen und bringt Fettpolster zuverlässig zum Schmelzen. Mit zahlreichen Vorschlägen für gesunde Mahlzeiten sowie Tipps für einen abgespeckten Ernährungsplan geht es Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht.

Bei der Herausforderung, nach der Gewichtsabnahme die Wunschfigur zu halten, hilft anschließend der weitere Ratgeber „Schlank bleiben“. Das Buch unterstützt bei der Suche nach dem persönlichen Weg zu einem dauerhaft gesunden Lebensstil und hilft dabei, Rückfälle in schädliche Ernährungsgewohnheiten zu vermeiden.

Die Ratgeber kosten jeweils 12,90 Euro und sind in der örtlichen Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW am Westwall 4 in Schwerte erhältlich.