

Gewicht im Griff - Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden

Wenn Sie Gesundheit und Gewicht dauerhaft in Balance bringen wollen, finden Sie fachkundige Unterstützung durch unseren neuen Ratgeber:

"Gewicht im Griff - Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden"

Denn laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) lassen sich durch gesunde Ernährung bis zu 90 Prozent aller Diabeteserkrankungen, bis zu 80 Prozent aller Herzinfarkte und rund 50 Prozent aller Schlaganfälle vermeiden.

Sie erfahren unter anderem,

- welche Nährstoffe der menschliche Organismus wirklich braucht,
 - warum Vollkornprodukte wertvoll sind
- und ob pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten halten, was sie versprechen.

Checklisten helfen Ihnen, das eigene Essverhalten besser zu verstehen und die eigenen Fortschritte zu überprüfen. Punkt für Punkt folgen zahlreiche alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen – etwa Tipps für die Mahlzeitenplanung unterwegs und im Beruf.

Dazu: **60 Rezepte** für Frühstück, Salate, Suppen, Hauptgerichte und Desserts - die einfach nachzukochen, kalorienarm und nährstoffreich sind.

Der Ratgeber hat 216 Seiten | ist vierfarbig | 17,1 x 23,1 cm | Smartcover und kostet 19,90 €.

Ab sofort bei der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Schwerte, Westwall 4, 58239 Schwerte, Telefon-Nr. 02304/972260 erhältlich.