

**Gesund und fit bleiben – auch in Corona-Zeiten
Zehn-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden**

Kein täglicher Weg zur Arbeit, das Fitnessstudio wochenlang geschlossen und der Kühlschrank immer in greifbarer Nähe – in Zeiten von Homeoffice und Kontaktbeschränkungen ist es eine ganz besondere Herausforderung, sich fit zu halten. Wer es schafft, im Alltag eine Struktur zu erhalten und geregelte Mahlzeiten einzunehmen, behält den Überblick und sorgt dafür, dass die tägliche Kalorienzufuhr nicht in die Höhe schnellst. Wer ein paar Kilos zugelegt hat und wieder loswerden möchte, sollte außerdem neben der täglichen Bewegung mindestens einmal pro Tag „außer Atem“ kommen. Mit seinem Zehn-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden bietet der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Gewicht im Griff“ eine hilfreiche Orientierung für einen nachhaltig gesunden Lebensstil.

Das Buch stellt wichtige Ernährungsempfehlungen vor, bietet Hintergrundwissen und praktische Tipps. In jedem Kapitel gibt es auch einen Test, mit dem die Leserinnen und Leser ihre persönliche Ernährungsweise prüfen können, sowie eine Checkliste, um Fortschritte oder auch Rückschläge festzuhalten. Mehr als 60 kalorienarme Rezepte mit hochwertigen Fetten stellen eine erste solide Grundlage für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Gewichtsabnahme dar.

Der Ratgeber „Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden“ hat 216 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 14,49 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 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

ratgeber ratgeber ratgeber