

Neuer Ratgeber «Gesund abnehmen»

Im April erscheint der neue Ratgeber «Gesund abnehmen» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Er gibt praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für eine langfristige Gewichtsreduktion und dient gleichzeitig als Orientierungshilfe im Dschungel der Diäten.

Im ersten Teil des Buches hat der Leser die Möglichkeit, das eigene Essverhalten und andere Gewohnheiten, die das Gewicht beeinflussen, anhand verschiedener Auswertungstests genauer unter die Lupe zu nehmen. Aufbauend auf diesen Selbstanalysen werden konkrete Tipps und Anregungen gegeben, um das Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu optimieren. Umfassende Hintergrundinformationen und Menüvorschläge bieten weitere Unterstützung.

Im zweiten Teil des Buches werden die in der Schweiz gängigsten Diäten und Abnehmprogramme vorgestellt und kritisch beurteilt. Der Leser er-

fährt, welche davon empfehlenswert sind und von welchen er besser die Finger lassen sollte. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie seriöse Angebote von unseriösen unterschieden werden können.

Eine Besonderheit des Ratgebers ist die schweizspezifische Auswahl der bewerteten Diäten, die sich auf eine Umfrage unter diplomierten ErnährungsberaterInnen in der Deutsch- und Westschweiz stützt. So wurden ausschliesslich Diäten berücksichtigt, die aus der Schweiz stammen oder die in der Schweiz häufig angewendet werden. ■

Der Ratgeber erscheint in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz und dem AT-Verlag.

Der Ratgeber kann zum Preis von 26 Fr. (Nicht-Mitglieder) bzw. 13 Fr. (SGE-Mitglieder) unter folgender Adresse bestellt werden:
SGE
Postfach 361, 3052 Zollikofen
Tel. 031-919 13 06, Fax 031-919 13 14
E-Mail: shop@sge-ssn.ch
Internet: www.sge-ssn.ch



Titel: Gesund abnehmen – Ein praktischer Ratgeber mit kritischem Diätvergleich. Ca. 176 Seiten, vierfarbige Abbildungen, Pappband. Das Buch ist auch in französischer Sprache erhältlich.