Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 10. Oktober 2017

Gewicht im Griff

Neuer Ratgeber der Verbraucherzentrale bietet 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden

Wer Gesundheit und Gewicht dauerhaft in Balance bringen möchte, findet fachkundige Unterstützung im Ratgeber „Gewicht im Griff“ der Verbraucherzentrale. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden ist die optimale Lektüre für alle, die ihren Lebensstil mit einer gesunden Ernährung positiv beeinflussen möchten. Denn laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) lassen sich so bis zu 90 Prozent aller Diabeteserkrankungen, bis zu 80 Prozent aller Herzinfarkte und rund 50 Prozent aller Schlaganfälle vermeiden.

Der Ratgeber klärt auf, welche Nährstoffe der menschliche Organismus braucht, warum Vollkornprodukte wertvoll sind und ob pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten halten, was sie versprechen. Checklisten am Kapitelanfang und -ende helfen, 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. Die 60 Rezepte für Frühstück, Salate, Suppen, Hauptgerichte und Desserts sind einfach nachzukochen, kalorienarm und nährstoffreich.

Der **Ratgeber „Gewicht im Griff“** ist erhältlich für **19,90 Euro** im Infozentrum der Verbraucherzentrale Hamburg an der Kirchenallee 22 (Mo bis Fr, 10 – 18 Uhr). Das Buch kann auch online unter www.vzhh.de bestellt (zuzüglich Porto und Versand) oder für **15,99 Euro als E-Book im PDF-Format** heruntergeladen werden.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/gewicht-im-griff