

WILLST DU SCHLANK SEIN oder ...

Bernhard Baumgartner, Katharina Muhr

**Willst du schlank sein oder
glücklich? gesund? gut gelaunt?**

Format 16,5 x 22 cm
192 Seiten
Softcover

ISBN 978-3-99052-279-0
EUR 21,90

erschienen im November 2023 im Verlagshaus der Ärzte



Wieder schlank sein, dauerhaft erfolgreich abnehmen, gesund und fit werden – das sind die Ziele vieler Menschen. Und an Versuchen mangelt es oft nicht – viele arbeiten hart daran, etwas an ihrem Körper zu verändern, unterwerfen sich den noch so verrücktesten Diäten, um Gewicht zu verlieren und dann endlich glücklich sein zu können.

Die zweite Auflage dieses Buches geht unter anderem erneut und detailliert der Frage nach, was denn noch möglich ist, wenn es mit dem Abnehmen nicht klappen will, und stellt die erfolgreichsten und neuesten Abnehmprogramme vor – inklusive wissenschaftlicher Bewertungen und langfristiger Erfolgsaussichten.

Die ganz große Herausforderung liegt nicht darin, in kurzer Zeit viel abzunehmen. Dass das funktionieren kann, beweisen jedes Jahr Millionen Menschen. Ablaufdatum (Jo-Jo-Effekt) inklusive. Die wirkliche Aufgabe besteht darin, für sich einen Weg zu finden, dauerhaft einen Lebensstil aufzubauen, der nicht einschränkt, der der Gesundheit guttut, der zu einem angenehmeren Leben und damit zu einem optimalen Wohlbefinden führt. Wenn man das erreicht hat, kann man sich sehr glücklich schätzen!

Ein Ansatz, der persönliche Erlebnisse, Erfahrungen von Betroffenen und modernste wissenschaftliche Erkenntnisse verbindet, wird in diesem Buch vorgestellt.

Erstellen Sie so noch heute Ihren persönlichen Erfolgsplan und verabschieden Sie sich von widersprüchlichen Zielen. Dann wird auch klar, dass die größtmögliche Gewichtsreduktion nicht unbedingt der größte Erfolg ist, sondern das Gleichgewicht, das ein gesünderes und glückliches Leben ermöglicht.

Die AutorInnen:

Dr. rer. nat. Bernhard Baumgartner ist Molekularbiologe in Salzburg und hat an Genen geforscht, die den Stoffwechsel regulieren. Als ehemaliger Leistungssportler, der später zugenommen und wieder abgenommen hat, kennt er das Thema in allen Facetten. Er ist bekannt für seine humorvollen und doch sehr informativen Vorträge im In- und Ausland.

Katharina Muhr ist Diplom-Entspannungs- und Mentaltrainerin (invenias.at) in Salzburg. Sie hält Vorträge und Seminare.

PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall

E-Mail: a.karall@aerzteverlagshaus.at

Tel: +43 (0)1 512 44 86-22 Fax: +43 (0)1 512 44 86-24

Infotext und Cover zum Download finden Sie unter: www.aerzteverlagshaus.at

