Neues Jahr, gute Vorsätze  
10-Punkte-Programm hilft dabei, Essgewohnheiten zu ändern

Jedes Jahr das Gleiche: Zu Neujahr nimmt man sich viel Gutes vor und verliert spätestens Ende Januar dann doch wieder die Motivation für Sport, Abnehmen oder andere Veränderungen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Gewicht im Griff“ bietet einen Leitfaden, wie die Umsetzung dieses Mal durch eine dauerhafte Veränderung der Essgewohnheiten und des Lebensstils gelingen kann. Denn es geht um mehr als nur ein paar überflüssige Pfunde: Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) lassen sich bis zu 90 Prozent aller Diabeteserkrankungen, bis zu 80 Prozent aller Herzinfarkte und rund 50 Prozent aller Schlaganfälle mit einer gesundheitsfördernden Lebensweise vermeiden.

Das Zehn-Punkte-Programm stellt leicht verständlich die wichtigsten Ernährungsempfehlungen vor. Im Kern geht es darum, ungesunde Lebensmittel durch gesündere und besser verträgliche zu ersetzen, also mehr Vollkorn statt Weißmehl oder mehr pflanzliche Alternativen statt Fleisch. Die Leser:innen erfahren, warum Vollkornprodukte wertvoll sind, ob Süßstoffe eine Alternative zu Zucker sein können und wie Fleisch sinnvoll ersetzt werden kann. Das Buch gibt bewährte Tipps und bietet mit mehr als 60 Rezepten abwechslungsreiche Möglichkeiten, die Pläne für eine ausgewogene Ernährung direkt im Alltag umzusetzen.

Der Ratgeber „Gewicht im Griff. Das 10-Punkte-Programm für mehr Wohlbefinden“ hat 216 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 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

**Pressetext und Cover:**

www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/gewichtimgriff