

Presseinformation

Elisabeth Lange / Dr. med. Susanne Wiesner

Der Schlankheits-Code

Ihr persönlicher Schlüssel zum Abnehmen

Reihe: GU Spezial

224 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos und –illustrationen

Format: 17 x 23,5 cm. Softcover mit Klappen

19,99 €(D)/ 20,60 €(A)/ 34,50 sFr

ISBN 978-3-8338-1147-0



Die individuelle Formel für die Traumfigur

Neueste Ergebnisse der Adipositasforschung zeigen: die einzig richtige Methode zum Abnehmen gibt es nicht. Was bei dem Einen die Pfunde purzeln lässt, muss bei einem Anderen längst nicht immer funktionieren. **Der Schlankheits-Code** von GU ist der erste Diät-Ratgeber, der jedem seinen individuellen Schlüssel zum Abnehmen an die Hand gibt. Wer seinen Code geknackt hat, kann sich aus mehr als 100 Bausteinen sein ganz persönliches Diätprogramm erstellen. Neueste Studien und wissenschaftliche Hintergründe werden dabei leicht verständlich dargestellt.

Und so geht's: Um herauszufinden, wo die eigenen „Schwachpunkte“ liegen, können sich Abnehmwillige zu Beginn erst einmal die Geschichten der 20 Pfundstypen durchlesen. Zum Beispiel zum „Nacht-Esser“- oder zum „Erblast“- Typ. Jedes Kapitel startet mit einer kleinen Alltagsstory aus der Perspektive der Betroffenen. Dem folgt eine informative wissenschaftliche Erklärung, die auf neuesten Studienergebnissen basiert. Wer das Gefühl hat, sich bei zwei oder drei Geschichten wiederzuerkennen, der kann die Testfragen nutzen, um sich zu vergewissern. Trifft der Aspekt zu, dann hilft jeweils einer von fünf bis sieben „Auswegen“ am Ende der in Frage kommenden Kapitel weiter. Der Typ „Dauer-Esser“ könnte dann als ersten Schritt zum Beispiel darauf achten, regelmäßig zu frühstücken. Der „Süßhunger“- Typ muss lernen, sich ganz gezielt zu verwöhnen und nicht immer gleich dem ersten Impuls nach Süßem nachzugeben. Jeder einzelne der Auswege ist mit einer Kennzahl versehen: dem Code. Schon die Kombination aus wenigen Codenummern genügt, um sicher in ein neues schlankes Leben zu starten. Leckere Rezepte unterstützen den neu eingeschlagenen Weg, dazu gibt es Motivationstipps zum Durchhalten. Damit wird der persönliche Weg zur Traumfigur so einzigartig wie ein Fingerabdruck.

Auch Surfen macht schlank! Als Ergänzung zum Buch finden Sie auf www.schlankheits-code.de viele Angebote zum Thema. Mit einem interaktiven Test können die „Pfundstypen“ im Handumdrehen ermittelt werden. Neben dem umfassenden Internet-Rezept-Archiv, mit denen User ihre individuellen Schlankheits-Gerichte zusammenstellen, gibt es einen Blog mit immer wieder neuen Tipps und Tricks zum Nachmachen.



Die Autorinnen:

Dr. med. Susanne Wiesner lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Berlin. Bereits im Rahmen ihrer langjährigen Ausbildung zur Internistin betreute sie eine Sprechstunde für Übergewichtige. Außerdem führte sie in Zusammenarbeit mit dem Max-Delbrück-Zentrum für molekulare Medizin und dem Franz-Volhard-Zentrum für Klinische Forschung der Charité sportphysiologische Studien durch. Nach Jahren der Grundlagenforschung leitet sie heute das Adipositas-Zentrum des HELIOS-Klinikums in Berlin-Buch. Damit Abnehmwillige in Zukunft überall professionelle Hilfe finden, galt ihr wissenschaftliches und persönliches Engagement bisher der Ausbildung von Studenten, Physiotherapeuten und Ärzten. Jetzt macht sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen allen zugänglich, die den Schlankheits-Code für sich entdecken möchten.

Elisabeth Lange studierte Ernährungswissenschaften und war viele Jahre Redakteurin bei einer großen Frauenzeitschrift. Heute lebt sie als freie Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin in Hamburg-Eppendorf. Nach einer Reihe von Bestsellern schreibt sie zum ersten Mal übers Abnehmen. Denn erst jetzt, nach den letzten zehn „goldenen Jahren der Adipositasforschung“, scheint ihr die Zeit reif für ein Buch, das die aktuellen Erkenntnisse spannend zusammenfasst und auf Augenhöhe erklärt, wie jeder Einzelne seinen Weg zum schlanken, gesunden Körper findet.