



Presseinformation

Prof. Dr. med. Marion Kiechle, Julie Gorkow

Tag für Tag leichter

Unsere Schlankheitsformel für Frauen –
Wie neue wissenschaftliche Erkenntnisse beim gesunden Abnehmen helfen

Umfang: 224 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7330-0

Erscheinungsdatum: Januar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Die Abnehmgeheimnisse der Medizin für Frauen – für ein gesundes und intuitives Gewichtsmanagement

Gesund abnehmen, das eigene Wohlfühlgewicht erreichen und schlank bleiben: Wen diese Themen umtreiben, der findet in **Tag für Tag leichter** die Anleitung für ein individuelles Gewichtsmanagement abseits von strengen Diäten. Frauenärztin Prof. Dr. Marion Kiechle und Journalistin Julie Gorkow haben alles Wissenswerte rund ums weibliche Körpergewicht zusammengetragen und übersetzen aktuelle wissenschaftliche Studien in den Alltag. Wichtig für jede Frau, die gesund und nachhaltig abnehmen will: Das Körpergewicht ist von vielen Dingen abhängig und nicht nur von der einen Diät. Eine Rolle spielen neben der Ernährung auch Hormonhaushalt, Lebensalter, Epigenetik, Psyche und Gehirn. Wer abnehmen will und nachhaltig sein Wohlfühlgewicht halten möchte, sollte die Einflussfaktoren kennen und individuell darauf reagieren. Das beinhaltet eine auf Alter, die Hormonlage und den Stoffwechsel abgestimmte Ernährung statt einer kurzfristigen Diätform, eine gehirngerechte Abnehmstrategie und Tipps fürs richtige Einkaufen, Kochen oder Essen außer Haus. Das meiste funktioniert ganz leicht und baut darauf auf, dass man weniger auf ein Netz aus Ernährungsregeln als vielmehr wieder auf seine Intuition für richtiges, gesundes Essen vertraut.

- Dauerhaft gesund & schlank: von Frauen für Frauen
- Ganzheitlicher Blick: Abnehmen ist noch viel mehr als Ernährung
- Gewichtsmanagement statt Diät: nachhaltig und intuitiv

Prof. Dr. Marion Kiechle gilt als absolute Koryphäe in der Frauenheilkunde. Seit 2000 ist sie Inhaberin des Lehrstuhls für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Technischen Universität München und Direktorin der Frauenklinik am Münchner Universitätsklinikum rechts der Isar.

Julie Gorkow ist Journalistin und spezialisiert auf den Bereich Beauty & Gesundheit. Nach Stationen u. a. bei Bunte, Amica, Myself, GQ und Harper's Bazaar hat sie sich auch als freie Autorin in den letzten Jahren einen Namen gemacht.